

چطور زندگی شادی داشته باشیم؟

@moj_news_agency

خبرگزاری موج

خبرگزاری موج

آماده‌اید تا برنامه صبحگاهی خود را تغییر دهید و کمی شادی بیشتر در روز خود بیابید؟ بیایید به‌ه‌اکاری پردازیم که ممکن است بخواهید به محض بلند شدن از رختخواب انجام دهید.



ورزش کنید
تا انرژی بگیرید



صبحانه خود را
آگاهانه بخورید



ارتباطات خود را
تقویت کنید



با سپاسگزاری
شروع کنید



فضایی هدفمند
آماده کنید



قدرت خواندن را
دست‌کم نگیرید



اولویت‌های خود را
برنامه‌ریزی کنید



ذهن آگاهی را
تمرین کنید



بنویسید



آب بنوشید

mojnews_ir

