

**30 КУН ИЧИДА УЗИНГНИ АНГЛА ВА ИЖТИМОЙ ТАРМОКЛАРГА БУЛГАН
КАРАМЛИКНИ ЕКОТИНГ!!**

**(Ушбу руйхатдаги ҳар бир сон кетма кетлиги бу бир кун шарти ҳисобланади ва
сиз уша кунни шартини бажарганингизда X (икс)деб белгилаб кўясиз)**

1. 1 кун нолимаслик
2. 15 минут медитация килинг
- 3.Укиш учун руйхат тузинг:
Блоглар, китоблар, ленталар
- 4.Оффлайн кун
- 5.1 йилга максад тузинг
- 6.1 кунни ўзиз билан ёлғиз ўтказинг
- 7.24 соат ичида ҳеч нарса сотиб олманг
- 8.Ижтимоий тармогингиздаги кераксиз
профиллардан тозаланг
- 9.Хаётинг давомида нима
хошлашингни езиб чикинг
- 10.Соат 22.00 дан кейин телефонингни учир
ва бироз китоб ўқинг
- 11.Кераксиз еки екмайдиган
нарсалардан ҳалос бўлинг
- 12.Будильникдан фойдаланиб,
минут давомида ўз фикрларингизни туширинг
- 13.Тушликкача ижтимоий тармогингизга кирманг
- 14.Ҳеч нарсага чалгиманг ва бошлаган
ишингизни охиргача етказинг
- 15.Одатларингизни топинг ва езиб чикинг

16.Атрофиздагилардан миннатдорчилигингизни айтинг, хаттоки арзимаган ишларга хам

17.Сизни ранжитадиган хар кандай холатни топинг ва езиб чикинг

18.Телефонингиздаги барча эслатмаларни учириб куйинг

19.Бегоналарни илтимосини канчалик тез-тез бажаришингни ва нима учунлигни текширинг

20. Охирги 5 та йирик харидларингни эсланг, сизга у канчалик керак булди, шуни бахоланг?

21. 5 йилдан сунг узингизни кандай куришингизни когозга туширинг

22.Гаджетларсиз 1 соат тоза хавода сайр килинг

23.Кун давомида хар бир киладиган ишингиз учун вакт белгилаб килинг

24.Овкатланаётганингизда - хаёлингиз овкат мазасида булсин

25. Иш столингизни тартига келтиринг

26.Учрашувларда телефонингизга жавоб берманг

27.Узингизга «Нима учун мен буни килаяпман?» деган саволни беринг

28. Ота-онангизни ва якин инсонларингизни. канчалик севишингизни бир уйлаб куринг

29.Уз кадр-кимматингизни шакллантиринг

30. Хар фикрингизни уйлаб куриб кейин гапиринг