

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Хайртай дотны хүмүүстээ эелдэг, сайхан сэтгэлээр хандаарай

2 Хийж чадахгүйдээ бус чадах зүйлдээ анхаарлаа хандуулаарай

3 Чухал зорилгодоо хүрэх жижиг ч болов нэг алхам хийгээрэй

4 Хамтдаа өнгөрүүлсэн дурсамжтай үеийн зургаа найздаа илгээгээрэй

5 Таны хувьд яагаад чухал, үнэ цэнтэй хүн болохыг бусдад мэдрүүлээрэй

6 Бусдаас сайн сайхныг нь харж, талархууштай зүйлийг анзаараарай.

7 Танд юу, яагаад чухал болохыг жагсаан бичээрэй

8 Өнөөдөр бусдад тусалж, сайхан сэтгэлээр хандаарай

9 Таны хувьд чухал үнэт зүйлс тань юу вэ? Өнөөдөр тэдгээрийг өөртөө төлөвшүүлэх аргыг эрэлхийлээрэй

10 Хүнд, хэцүү үе тохиолдсон ч жижиг зүйлсэд талархаж байгаарай

11 Эргэн тойронд нь буй сэтгэл хөдөлгөм, гайхалтай зүйлсийг ажгаарай

12 Дурсамж сэргээх дуртай дуугаа сонсоорой

13 Бусад орны соёлын үнэт зүйлс, уламжлалын талаар олж мэдээрэй

14 Гадаа гарч, байгалийн сайхныг анзаараарай

15 Олон нийтэд чиглэсэн ажилд оролцож, хувь нэмрээ оруулаарай

16 Бидний амьдрах орчин, нөхцлийг сайжруулж, тусалж дэмжиж буй хүмүүст талархлаа илэрхийлээрэй

17 Өнөөдөр хийж байгаа зүйлээ утга учиртай болгох арга замыг олоорой

18 Хайртай дотны хүндээ гараар бичсэн тэмдэглэл/захидал илгээгээрэй

19 Юу таныг үнэ цэнтэй, зорилготой болгодог талаар бодоорой

20 Таны хувьд утга учиртай, дурсамжтай 3 зүйлийн зургийг хуваалцаарай

21 Тэнгэр өөд ширтээрэй. Бид бүгд том зүйлийн нэг хэсэг гэдгийг санаарай

22 Өөрийн сонирхдог чиглэлээрх төсөл, сайн үйлсийн ажлыг олж, оролцох арга замыг эрэлхийлээрэй

23 Өөрийн хийж бүтээсэн бахархам 3 зүйлээ эргэн санаарай.

24 Өнөөдөр бусдад эерэгээр нөлөөлөх алхмыг сонгоорой

25 Бусдаас тэдэнд юу, яагаад хамгийн чухал болохыг асууж, ярилцаарай

26 Таны амьдралд үнэхээр утга учиртай байсан үйл явдлыг санаарай

27 Таны хийж буй үйлдлүүд бусдад хэрхэн нөлөөлж байгааг анхаараарай

28 Өнөө орой ямар нэг онцгой зүйл хийж, дурсамжаа сэргээгээрэй

29 Өнөөдөр байгаль, эх дэлхийдээ тустай ямар нэгэн зүйл хийгээрэй

30 Бусдад урам зориг өгөх эшлэл хуваалцаарай

31 Бүх зүйл сайхан болох 3 шалтгааныг олоорой

