

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Өдөр бүр сайн, сайханд анхаарлаа хандуулахыг хичээгээрэй

2 Бусадтай харилцахдаа эерэг байгаарай

3 Санаа зовнилоо эерэг өнцгөөс харахыг хичээгээрэй

4 Танд баяр баяслыг мэдрүүлж буй зүйлийнхээ зургийг авч, хуваалцаарай

5 Талархаж буй 3 зүйлээ бичээрэй

6 Ногоон орчинд очиж, байгалиас бэлэглэж буй баяр баяслыг мэдрээрэй

7 Танд сайхан мэдрэмж төрүүлдэг ямар нэгэн "эрүүл" зүйл хийгээрэй

8 Дуу хөгжмөөс таашаал мэдрээрэй. Дуул, хөгжимд, бүжиглэ, сонс бас хуваалц :)

9 Найзаасаа юу түүнд аз жаргалыг мэдрүүлж байгааг асуугаарай

10 Өгөөмөр үйл хийж, бусдад аз жаргал бэлэглээрэй

11 Дуртай хоолоо таашаан идээрэй

12 Хэн нэгэнд талархлын захидал бичээрэй

13 Аливаад зөөлөн хандаарай. Хөгжилтэй талыг нь харахыг хичээгээрэй

14 Таны хувьд үнэ цэнтэй нэгэнд дурсамжтай мөчөө хуваалцаарай

15 Талархаж байгаагүй зүйлд тань ямар нэгэн талархууштай зүйл байгааг эсэхийг анзаараарай

16 Бусадтай найрсаг, эелдэг харилцаарай

17 Гоо үзэсгэлэнтэй зүйлсийг анзаарахад цаг гаргаарай

18 Хүнд хэцүү нөхцөлд ч ямар нэгэн сайн тал байгаа эсэхийг хараарай

19 Гадаа гарч, дасгал хөдөлгөөнтэй байхын сайхныг мэдрээрэй

20 Бага насны дурсамжтай зүйлээ хийж, баяр баяслыг мэдрээрэй

21 Урам зориг хэрэгтэй байгаа найзыгаа эерэг үгээр дэмжээрэй

22 Хөгжилтэй зүйл үзэж, инээх ямар сайхныг мэдрээрэй

23 Урам зориг өгч, сэргээх дууны жагсаалт үүсгээрэй

24 Талархаж явдаг дурсамжаа эргэн санаарай

25 Бусдад тусалж буй нэгэнд талархлаа илэрхийлээрэй

26 Зүгээр л хөгжилдөх цагийг өөртөө гаргаарай

27 Өөртээ эелдэг зөөлөн хандаарай. Баяр баяслыг мэдрүүлэх зүйл хийгээрэй

28 Эерэг сэтгэл хөдлөл хүмүүс хооронд хэрхэн "халдварл адаг"-ийг анзаараарай

29 Тааралдсан хүмүүстээ нөхөрсөг инээмсэглэл бэлэглээрэй

30 Баяр баяслыг мэдрүүлдэг зүйлсийн жагсаалт гаргаарай

