

Даваа



Мягмар



Лхагва

Пүрэв



Баасан

Бямба

Ням

4 Хөгжилтэй эсвэл тайвшруулах зүйл хийхээр төлөвлөж, түүндээ цаг гаргаарай

5 Ямар нэг зүйл буруугаар эргэвэл өөрийгөө уучлаарай. Хүн бүр алдаа гаргадаг

6 Гол чухал зүйлд анхаарлаа хандуулаарай: сайн идэж, дасгал хийж, цагтаа унтах хэрэгтэй

7 "Үгүй" гэж хэлэхийг өөртөө хүлээн зөвшөөрөөрэй

8 Юу мэдэрч байгаагаа хуваалцаж, шаардлагатай үед тусламж хүсээрэй

9 Төгс байх гэж биш харин боломжоороо сайн байхыг хичээгээрэй

10 Танд хэцүү зүйл тохиолдож бэрхшээлтэй санагдах нь зүгээр гэдгийг санаарай

11 Үнэхээр дуртай зүйлээ хийхэд цаг гаргаарай

12 Гадаа идэвхтэй байж, оюун ухаан, бие махбодоо байгалийн эрч хүчээр сэргээгээрэй

13 Хайртай хүндээ ханддаг шиг өөртөө эелдэг байгаарай

14 Завгүй байгаа ч гэсэн түр завсарлага аваарай

15 Сэтгэл санаагаар унасан үедээ өөрийгөө халамжлах, тайвшруулах үгс олоорой

16 Өөртөө эерэг захидал үлдээгээрэй

17 Төлөвлөгөөгүй өдөр. Цагаа хангалттай өөртөө зарцуулж, эелдэг хандаарай

18 Дотны найзаасаа чамаас ямар давуу талыг олж хардаг талаар ярилцаарай

19 Шүүмжлэхгүйгээр юу мэдэрч байгаагаа анзаараарай

20 Аз жаргалтай дурсамжтай үеийн зургуудаа үзэж сэтгэлээ сэргээгээрэй

21 Бусдад яаж харагдах нь чухал биш өөрийнхөө дотоод мэдрэмжээ сонсоорой

22 Өөртөө цаг гарга. Амьсгалж, тайван байхад цаг гаргаарай

23 Бусад хүмүүс чамаас юу хүлээж байгааг анзаарах хэрэггүй

24 Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, хайрыг хүртэх хэрэгтэй гэдгээ санаарай

25 "Би хийх ёстой" гэж хэлэхээс зайлсхийж, юу ч хийхгүй байхад цаг гаргаарай

26 Өөрийн давуу тал эсвэл авьяас чадварынхаа аль нэгийг ашиглах шинэ аргыг олоорой

27 Шаардлагагүй төлөвлөгөөгөө цуцалж өөртөө цаг гаргаарай

28 Алдаагаа суралцах алхам гэж ойлгоорой

29 Өөртөө талархаж буй гурван зүйлээ бичээрэй

30 Та байгаагаараа хангалттай гэдгээ өөртөө сануулаарай

