

ДАВАА



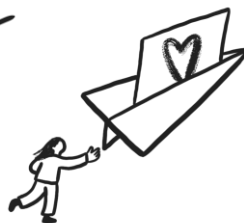
МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ



БААСАН

БАМБА

НЯМ

4

Хүнээс ямар мэдрэмж төрж буйг нь асууж, анхаарч сонсч байгаарай.

5

Бусад хүмүүсийн аз жаргал, сайн сайхны төлөө залбираарай

6

Өнөөдөр таарсан хүмүүс рүү инээмсэглэн, найрсаг хандаарай.

7

Санаа тавьдаг төсөл, санаачилгад цаг гаргаж туслаарай.

8

Баярлуулах ёстой хүндээ гарын хоол, амттан хийж, эсвэл авч өгөөрэй

9

Юунд талархдагаа хэлээд баярлалаа гэж хэн нэгэнд хэлээрэй.

10

Ганцаардсан, хямарсан хэн нэгнээс, яаж байгааг нь асуугаарай

11

Урам өгсөн гоё түүх бусадтай хуваалцаарай

12

Бодож, санаж явдаг шүү гэж нэг найздаа хэлээрэй

13

Төлөвлөгөөгүй өдөр! Өөртөө эелдэг байж, бусдад ч мөн тэгж хандарай.

14

Амьтан хооллох ч юмуу ээлтэй үйлдэл хийж, байгаль амьтдыг хайрлаарай

15

Таныг бүхимдүүлсэн хүнд эелдэг ханд. Тэд юуг ч туулж явж байж болно.

16

Хэн нэгэнд зориулж сэтгэл шингээсэн бэлэг бэлтгээрэй

17

Онлайнд ч эелдэг бай. Эерэг, дэмжлэгтэй сэтгэгдэл бичээрэй

18

Өнөөдөр бусдын амьдралыг хөнгөвчлөх зүйл хийгээрэй

19

Идэж буй хоол, үүнийг бүрдүүлсэн хүмүүст талархаарай

20

Өнөөдөр таарсан бүх хүний сайн талуудыг нь хараарай.

21

Илүүдэл зүйлс, хувцас, хоол хүнс байвал хэрэгтэй хүнд өгөөрэй

22

Хүмүүст бүрэн анхаарлаа хандуулж сэтгэлийн бэлэг өгөөрэй.

23

Шинэ ном, нийтлэл эсвэл подкаст бусадтай хуваалцаарай

24

Урьд өмнө таныг гомдоож байсан хүнийг уучлаарай.

25

Тусламж хэрэгтэй нэгэнд цаг, энерги зарцуулж, анхаарал тавиарай

26

Хандив босгож, эсвэл өөрөө хандивлаж сайн үйлсийн аянд нэгдээрэй.

27

Хэн нэгэн гунигтай байвал бага ч гэсэн өдрийг нь гэрэлтүүлэхийг хичээгээрэй

28

Сайн танихгүй хүнтэй ч эелдэг яриа өрнүүлээрэй.

29

Нутаг орныхоо хүмүүст тус болох сайхан үйлдэл хийгээрэй.

30

Танд байгаа илүү зүйлээс зарим хүнд илүүчлээрэй

31

Өнөөдөр Action for Happiness хуанлийн тухай хуваалцаарай

