

БЯМБА

НЯМ

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

1 Энэ сард бусдад (мөн өөртөө) зөөлөн, сайхан сэтгэлээр хандах зорилго тавь

2 Хамт байж чадахгүй байгаа нэгэнд урам өгөх зурвас илгээ

3 Харилцаж буй хүн бүрт найрсаг хандаж, тэднийг дэмж

4 Хэн нэгнээс сэтгэл санаа ямар байгааг нь асууж, чин сэтгэлээсээ сонс

5 Бусдыг аз жаргалтай, эрүүл энх байхыг ерөөхөд цаг гарга

6 Өнөөдөр уулзсан хүмүүс рүү инээмсэглэж, найрсаг ханд

7 Өөрийн чухалчилдаг сайн үйлсийн ажилд цаг зарцуулах өдөр

8 Хэн нэгэнд дуртай хоолыг нь хийж, дайлж, баярлуулаарай.

9 Өөрт тань тус хүргэж байсан хэн нэгнийг баярлуулаарай

10 Ганцаардсан, сэтгэл санаа тавгүй байгаа нэгэнтэй холбогдож, эргэж тойрох

11 Эерэг, сэтгэл сэргээх шинэ мэдээг бусдадтай хуваалцаарай

12 Найз руугаа залгаж, түүнийг бодож байгаа гэдгээ хэлэх

13 Ямар ч төлөвлөгөөгүй өдөр. Өөртөө болон ерөөлд зөөлөн хандах

14 Байгаль дэлхийд ээлтэй нэг зүйл хийх, Жишээ хог түүх, мод услах

15 Хэн нэгэн таныг уурлуулбал түүнд зөөлөн ханд. Тэр хүн юу туулж явааг бид мэдэхгүй

16 Хэн нэгэнд утга учиртай гэнэтийн бэлэг барих

17 Цахим орчинд ч найрсаг бай. Эерэг, дэмжсэн сэтгэгдэл бичиж байх

18 Өөр нэг хүний амьдралын ачааг хөнгөлөх ямар нэгэн бодит зүйл хийх

19 Идэх хоолтой буйдаа, мөн хоолтой байлгаж буй хүмүүст талархах

20 Өнөөдөр уулзаж буй хүмүүсийн сайн талыг олж харах

21 Өмсдөггүй хувцас, хоол хүнсээ хүн, амьтанд илүүчлэх

22 Анхаарлаа бүрэн хандуулж, хүмүүст сэтгэлийн бэлэг барих өдөр

23 Бусдад хэрэгтэй ном, подкаст зэргийг хуваалцах

24 Таныг гомдоож байсан хэн нэгнийг уучил

25 Тусламж хэрэгтэй нэгэнд цаг зав, анхаарал, хүчээ зориулах өдөр

26 Буяны, сайн дурын ажил хийдэг байгууллага, хувь хүмүүст туслах

27 Гундуу байгаа нэгнийг анзаарвал өөд татах, урам өгөхийг хичээх

28 Танихгүй хүнтэй найрсаг яриа өрнүүлэх

29 Оршин суудаг газраа сайн дурын ажил санаачилж, хийх

30 Ядарсан нэгэнд өөрт байгаагаа илүүчилж, хуваалц

31 Аз жаргалын хуанлийн талаар бусад хүмүүст хэлэх

