Энэрэнгүй 12 сар, 2026

ДАВАА	МЯГМАР	ЛХАГВА	ПҮРЭВ	БААСАН	БЯМБА	НЯМ
	1 12 сарын хуанлиа сэтгэлээрээ бусдад түгээж хүргээрэй	2 Хол байгаа нэгэнтэй холбоо барьж, амар мэндийг нь асуугаарай	3 Хэцүү үе туулж яваа нэгнээс яаж туслах вэ гэж асуугаарай	4 Өөрийн дэмждэг буяны аян, хувь хүнд бага ч гэсэг хандив өгөөрэй	5 Орон гэргүй эсвэл ганцаардаж буй хүнд сэтгэлийн бэлэг өгөөрэй	6 Хэн нэгэн олж уншихаар эерэг, урам хайрласан зурвас үлдээгээрэй
7 Аль болох олон хүнд урмын үг хэлээрэй	8 Найз эсвэл гэр бүлийнхэндээ тус болох зүйл хийгээрэй	9 Өөртөө болон бусад хүнд зөөлөн хандаарай	10 Бусдыг шүүмжлэлгүй чин сэтгэлээсээ сонсоорой	11 Багадсан дулаан хувцас, илүүдэл хүнсээ хэрэгтэй хүнд өгөөрэй	12 Хэн нэгэнд халуун хоол, халамж, өгөөмөр сэтгэлээр туслаарай	13 Олон хүнд инээмсэглэлээр бэлэг барьж болдогыг мэдрээрэй
14 Хайртай хүнтэйгээ жаргалтай дурсамж, сэтгэлээ хуваалцаарай	15 Хөршдөө еелдэгээр мэнд хүргэж, еерэг үгс хэлээрэй.	16 Ярилцсан хүн бүртээ хэлэх еерэг, сайхан үг олоорой	17 Бусдын танд тусалсан сайхан зүйлсийг бичиж баярласнаа хэлээрэй	18 Хүнд туслах мэдрэмжийн гоёыг таниулах гэж хүнээс тусламж хүсээрэй	19 Ганцаардсан, тусгаарлагдсан нэгэнтэй холбоо бариарай	20 Өөрт хэрэггүй болсон зүйлээ бусдад өгч туслаарай
21 Танд тусалсан сайхан хүмүүст талархаж явдагаа хэлээрэй	22 Анзаарахгүй өнгөрч мэдэх амжилтынх нь төлөө хэн нэгэнд баяр хүргээрэй	23 Уучлах, уучлалт хүсэхийн сайхныг зориуд мэдрэх өдөр	24 Бусдад баяр баясгалан бэлэглээрэй. Юу инээлгэснээ хуваалцаарай	25 Өөртөө болон бусад хүн бүрт зөөлөн сэтгэлээр хандаарай!	26 Гадаа гарч хог түүх, амьтан хооллох зэргээр еелтэй үйлдэл хийгээрэй	27 Хол байгаа хамаатан садан руугаа залгаж, мэнд мэдэн ярилцаарай
	28 Цагаан хоол идэж, эрчим хүч бага хэрэглэн эх дэлхийдээ еелтэй хандаарай.	29 Цахим төхөөрөмжөө унтрааж, бусдыг анхааралтай сонсоорой	30 Хэн нэгэнд юуны учир хүндэлж явдагаа хэлээрэй	31 2027 онд хийх энэрэнгүй сэтгэлийн шинэ үйлсээ төлөвлөөрэй		

ACTION FOR HAPPINESS

Хамтдаа ·Илүү жаргалтай · Илүү энэрэнгүй