

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Хэн нэгэнд мессеж үлдээж, санаа тавьж буйгаа илэрхийлээрэй

2 Найзтайгаа холбогдож ойрд ямар байгааг нь асуугаарай

3 Хэн нэгэнд тусалж өгөөмөр үйлдэл хийгээрэй

4 Найзтайгаа цайны завсарлагаараа уулзаарай (биечлэн эсвэл цахимаар)

5 Хөрштэйгээ нөхөрсөг яриа өрнүүлэхэд цаг гаргаарай

6 Ойрд уулзаагүй хуучны найзтайгаа холбоо бариарай

7 Бусадтай ярилцахдаа асуул асууж анхаарч буйгаа харуулаарай

8 Итгэдэг хүнтэйгээ мэдрэмжээ хуваалцаарай

9 Танд нөлөөлсөн хэн нэгэнд талархсанаа илэрхийлээрэй

10 Бусдаас сайн талыг нь эрж хайгаарай, ялангуяа тэдэнд сэтгэл дундуур байх үедээ

11 Дэмжлэг хэрэгтэй хэн нэгэнд урам зориг өгөх үг илгээгээрэй

12 Зөв байхаасаа илүү эелдэг байхад анхаараарай

13 Уулзсан хүмүүс рүүгээ инээмсэглэж, тэдний өдрийг гэрэлтүүлээрэй

14 Хайртай хүндээ эсвэл найздаа яагаад таны хувьд онцгой хүн гэдгийг нь хэлээрэй

15 Дотоодын бизнес эрхлэгчдийн цахим хуудсанд эерэг сэтгэгдэл /review/ үлдээгээрэй

16 Хүнд хэцүү байж мэдэх хэн нэгэнд туслахыг бодоорой

17 Таны амьдралд буй хэн нэгний сайн чанарт нь талархаарай

18 Өнөөдөр ярилцах бүх хүмүүстээ болон өөртөө эелдэг хандаарай

19 Танд урам зориг өгсөн, тустай эсвэл хөгжилтэй гэж бодсон зүйлээ хуваалцаарай

20 Бусадтай уулзах цаг гаргаж, ямар нэг хөгжилтэй зүйл хийгээрэй

21 Хүмүүсийг шүүмжлэхгүйгээр юу ярьж байгааг нь сайн сонсоорой

22 Өнөөдөр уулзах хүмүүсийг чин сэтгэлээсээ магтаж, урам зориг өгөөрэй

23 Шүүмжлэх гээд байдаг хэн нэгэнтэй эелдэг харьцаарай

24 Хайртай хүмүүстээ тэднээс олж хардаг давуу талуудыг нь хэлээрэй

25 Талархаж явдаг 3 хүндээ баярлаж буйгаа, яагаад гэдгээ хэлээрэй

26 Хайртай хүмүүстээ цаг заваа зориулаарай

27 Найзтайгаа холбогдож, уулзаж, тэднийг сайтар сонсоорой

28 Өнөөдөр аль болох олон хүнд эерэг сэтгэгдэл үлдээгээрэй

