Аз жаргалтай 1-р сар, 2023

НЯМ	ДАВАА	МЯГМАР	ЛХАГВА	ПҮРЭВ	БААСАН	БЯМБА
1 Энэ жилдээ тэсэн ядан хүлээж буй 3 зүйлээ бичээрэй	2 Өөрийгөө хайрлаж, тордоход цаг гаргаарай	3 Бусдад тусалж, сайхан үгс хэлж өдрийг нь гэрэлтүүлээрэй	4 Талархаж буй зүйлсээ шалтгааны хамт жагсаан бичээрэй	5 Бусдаас сайн талыг нь харж, давуу талыг нь анзаараарай	6 Амьсгалдаа төвлөрөн суух тайвшралын 5 минутыг өөртөө гаргаарай	7 Ямар нэгэн шинэ зүйл сурч, бусдад хуваалцаарай
8 Өнөөдөр тааралдсан хүн бүрд эерэг зүйлсийг хэлээрэй	9 Дасгал хөдөлгөөн хийж, биеэ баярлуулаарай	10 Талархаж явдаг хүндээ талархлаа илэрхийлээрэй	11 Унтахаасаа өмнө 1 цагийн өмнө цахилгаан хэрэгслүүдээ унтраагаарай	12 Ойр дотны хүнтэйгээ холбогдоорой- дурсамжаа ярьж инээлдэж, сайхан ярилцаарай	13 Байнгын маршрутаа сольж өөр замаар явахдаа эргэн тойрноо сайтар ажиглаарай	14 Танд хэрэгтэй шим тэжээлийг өгөх эрүүл хоол бэлтгэн идээрэй
15 Гадаа гарч, үзэсгэлэнтэй таван зүйлийг анзаарч, нэрлээрэй	16 Эргэн тойрондоо эерэгээр нөлөөлөх ямар нэг зүйл хийгээрэй	17 Алдаа гаргасан бол өөртөө зөөлөн хандаарай	18 Хуучны найзтайгаа холбоо бариарай	19 Өнөөдөр хүнд хэцүү байгаа ч эерэг зүйлсэд анхаарлаа хандуулаарай	20 Эрт унтаж, өөрийгөө цэнэглээрэй	21 Тухтай бүсээсээ гарах ямар нэгэн зүйлийг туршаарай
22 Хөгжилтэй зүйл хийхээр төлөвлөж, бусдыг нэгдэхийг уриарай	23 Дижитал төхөөрөмжүүдээ х олдуулж, яг одоодоо анхаарлаа хандуулаарай	24 Чухал зорилгодоо хүрэхэд туслах жижиг алхмыг хийгээрэй	25 Бусдыг шүүмжлэхээс илүү сайшаан магтахад төвлөрөөрэй	26 Давуу талаа ашиглах арга замыг эрэлхийлээрэй	27 Сөрөг бодлуудаа анзаар ч, сайн талыг нь олж харахыг хичээгээрэй	28 Бусдаас сүүлийн үед юу сонирхож байгааг нь асуугаарай
29 Хөрштэйгөө мэндэлж, илүү сайн танилцах боломжийг эрэлхийлээрэй	30 Өнөөдөр хэчнээн хүнд инээмсэглэл бэлэглэж чадахаа анзаараарай	31 Ирээдүйн зорилго, хүслээ жагсаан бичээрэй				

ACTION FOR HAPPINESS

Аз жаргалтай · Эелдэг · Хамтдаа