

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ

1  
Энэ жилийн 3 гол зорилтоо тодорхойлох

БААСАН

2  
Өнөөдөр өөрийгөө баярлуулах нэг зүйл хийгээрэй

БЯМБА

3  
Өнөөдөр хэн нэгэнд тус хүргэж, өдрийг гэрэлтүүлээрэй

НЯМ

4  
Юунд, яагаад талархдагаа жагсааж бичээрэй

5  
Бусдын сайн сайхныг түрүүлж харахыг хичээгээрэй

6  
5 минут тайван сууж, зөвхөн амьсгалж буйгаа мэдрээрэй

7  
Өнөөдөр сурсан шинэ зүйлээ бусадтай хуваалцах өдөр

8  
Өнөөдөр уулзсан хүмүүст ямар нэг зэрэг зүйл хэлээрэй

9  
Гадаа цас арилгах ч юмуу хөдөлгөөнтэй байхыг хичээгээрэй

10  
Тус хүргэсэн нэг хүнд талархаж явдаг шалтгаанаа илэрхийлээрэй

11  
Орондоо орохоос цагийн өмнө бүх дэлгэцээ унтраагаарай

12  
Ойр буй нэгэнтэй яриа өрнүүлж, инээмсэглээрэй

13  
Өнөөдөр өмнө нь явдаггүй замаар алхаж орчин тойрныг ажиглаарай

14  
Тэжээллэг, эрүүл хооллоход өнөөдөр ач холбогдол өгөөрэй

15  
Өнөөдөр гадуур явахдаа 5 эерэг, гоё зүйлийг олж хараарай

16  
Хамт олондоо хэрэгтэй зэрэг зүйл хийгээрэй

17  
Алдаа гаргасан ч өөртөө зөөлөн хандаарай

18  
Ойрд уулзаагүй найзтайгаа холбоо бариарай

19  
Өнөөдөр хэцүү өдөр байсан ч эерэг зүйлд төвлөрөхийг хичээгээрэй

20  
Эртхэн унтаж амраад, маргаашийн цэнэгээ сайтар аваарай

21  
Хийж зүрхэлдэггүй байсан шинэ зүйлээ эхлээрэй

22  
Хөгжилтэй арга хэмжээ төлөвлөөд бусдыг урьж хамтраарай

23  
Дэлгэц, гар утсаа хэсэг холдуулаад яг одоо байгаадаа төвлөр

24  
Том зорилгодоо хүрэх жижиг ч гэсэн алхам хийж эхлээрэй өнөөдөр

25  
Бусдыг доош хийдэггүй, харин дээш өргөж, урам өгдөг байхыг зорих

26  
Өөрийн чадвараа ашиглаж нэг зүйл өнөөдөр хийх

27  
Сөрөг бодлоо эерэг болгох арга турших

28  
Сүүлийн үед юу таалагдсан тухай бусдаас асуух

29  
Хөршийнхөө амар мэндийг асууж, яриа өрнүүлэх

30  
Хэдэн хүн рүү өнөөдөрж инээмсэглэж харсанаа тоолох

31  
Ирээдүйн төлөвлөгөө, итгэл найдвараа тэмдэглэж үлдээх

