

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Асуудал, эсвэл сэтгэл зовнилоо даван туулахад туслах жижиг алхам хий

2 Өсөн сэтгэлгээг хэвшүүл. "Би чадахгүй" бус "Би... хараахан чадахгүй" гэх

3 Хэрэгцээтэй үедээ бусдаас тусламж хүсч бай

4 Өнөөдөр ямар нэг сэтгэл догдлуулах зүйлийг олж мэд

5 Гол зүйлсээ зөв хий: Эрүүл хооллож, дасгал хийж, чанартай унт

6 Түр зогсоод, гүнзгий амьсгалж, хөл чинь газар дээр бат зогсож байгааг мэдэр

7 Дуртай зүйлээ хийж сэтгэл санаагаа сэргээ

8 Өнөөдөр өөртөө "тэгэх ёстой", "ингэх ёстой" гэж хэлэхээс зайлсхий

9 Асуудлыг илүү том зургаар нь харж, зөв өнцгөөс үнэл

10 Итгэдэг нэгэнтэй холбогдож, сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ хуваалц

11 Хэцүү нөхцөл байдлаас ч гэсэн эерэг зүйлийг олж харахыг хичээ

12 Сэтгэл зовоосон асуудлаа тэмдэглээд тусгайлан "бодох цаг" хүртэл хойшлуул

13 Сөрөг бодлоо дэвэргэхгүй, өөр өнцгөөс тайлбарлах арга зам олох

14 Агаарт гарч, хөдөлж тархиа сэргээ

15 Өөртөө хүрч болохуйц зорилго тавьж, эхний алхмаа хий

16 Дэмий бодлуудаас анхаарлаа холдуулах хөгжилтэй арга ол

17 Өөрийн давуу талыг ашиглаж, өнөөдрийн сорилыг даваарай

18 жижиг зүйлсийг зөнд нь орхиж, чухал зүйлст анхаарлаа төвлөрүүл

19 Хэрвээ өөрчилж чадахгүй бол түүнийг харах өнцгөө өөрчил

20 Юмс буруугаар эргэх үед түр зогсоод, өөртөө зөөлөн ханд

21 Амьдралын хүнд үеийг даван туулахад чинь юу тусалж байсныг эргэн сана

22 Ирээдүйд найдвар төрүүлж буй 3 зүйлээ олж, тэмдэглэ

23 Бүх мэдрэмж, нөхцөл байдал цаг хугацааны эрхээр өнгөрч оддогийг сана

24 Буруугаар эргэсэн зүйлээс ч гэсэн сайн талыг нь олж харахыг сонго

25 Бусдыг шүүмжилж буйгаа анзаарвал больж, оронд нь энэрэнгүй ханд

26 Аливаад хэт хурц хандаж буйгаа анзаарвал гүнзгий амьсгал

27 Өнөөдөр хүнд өдөр байсан ч хамаагүй талархаж буй 3 зүйлээ бич

28 Саяхны асуудлаас ямар сургамж авч болохоо тунгаан бод

29 Бодит өөдрөг үзэлтэн бай. Сайнаар эргэж болох зүйлс дээр анхаарлаа хандуул

Дэмжлэг авах гэж найз нөхөд, гэр бүл, хамтрагч нартайгаа холбогд

31 Хэцүү үе хэнд ч тохиолддог ба хүний амьдралын л нэг хэсэг

