

БЯМБА

НЯМ

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

1
Одоо байгаадаа төвлөрч, илүү найрсаг амьдрах зорилт тавих

2
Гадуур явахдаа сэтгэл татам гурван зүйлийг олж ажиглаарай

3
Өнөөдрөөс эхэлж эсэн мэнд байгаадаа, өөрийн биедээ талархаарай

4
Дотор хүнтэйгээ хэрхэн ярилцаж байгаа, өөртөө зөөлөн хандаж буйгаа анзаар

5
Өөрийн дотно хүмүүсээ бодож, тэдэнд хайртайгаа хэлээрэй

6
Хэрвээ яарч яваагаа анзаарвал, хурдаа сааруулаарай

7
Өдрийн турш, үе үе гурван удаа зөөлөн амьсгал аваарай

8
Тайван хоолло. Идэж буй хоолны амт, үнэр, бүтцийг таашааж зооглоорой

9
Асуултанд хариулахаас өмнө амьгалаа гүнзгий авч, гаргаарай

10
Гадаа гараад, өнөөдрийн агаар нүүрний арьсанд яаж хүрэхийг мэдэр

11
Аяга цай, кофеогоо тайван, жаргаж уугаарай

12
Хүний үгийг гүйцэт, хүлээцтэй ойлгож сонсоорой

13
Өнөөдөр хэдэн минут тэнгэр, үүлс өөд зориуд хараарай.

14
Хийж буй зүйлээ аз жаргалтай хийх арга олоорой

15
Зогс. Амьсгалаа ав. Ажигла. Энийг тогтмол хийгээрэй

16
Сонирхолтой, бүтээлч нэг зүйлд төвлөрч, сэтгэлээсээ хийгээрэй

17
Эргэн тойрноосоо ер бусын эсвэл гоё гурван зүйлийг олж ажиглаарай

18
Төлөвлөөгүй өдрийг өнгөрөөж, өөрт төрсөн мэдрэмжээ анзаарна уу

19
Өнөөдрийг хүмүүст эелдэг, өгөөмөр хандана гэж эхлүүлээрэй

20
Өөрийгөө болон бусдыг өнөөдөр юу аз жаргалтай болгож буйг анзаарна уу

21
Юу ч хийхгүй зөвхөн дуртай дуу хөгжимөө хэсэг сонсоорой

22
Өнөөдөр хүнд өдөр байсан ч сайн бүтсэн нэг зүйлийн тухай бодоорой

23
Мэдрэмжээ шүүмжлэхгүй, эсвэл өөрчлөхгүй зүгээр л анзаараарай

24
Олон зүйлсийг хийх боломж олгодог өөрийн гартаа талархаарай

25
Урьд нь анзаарахгүй хийдэг сайн зүйлстээ тогтож талархаарай

26
Дэлгэц харах цагаа өнөөдөр зориуд багасгаарай

27
Хаана ч байсан орчны байгалиа харж, талархаарай

28
Ядарч байгаагаа анзаарвал түр завсарлаж өөртөө амрах боломж олгоорой

29
Өнөөдөр шинэ замаар явж орчин тойрноо ажиглаарай.

30
Бүтэн биеэ анзаарч, өөртөө ямар мэдрэмж төрж буйг ажиглах

31
Амьдралын энгийн зүйлсээс баяр баясгаланг олоорой өнөөдөр.

