

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ

5
Хүндэтгэж явдаг гэдгээ хэн нэгэнд хэлэх

6
Сайн үйлс, хийдэг, бахархах шалтгаантай хүмүүсийг хайх

7
Өөрт хамгийн чухал зүйлсийн жагсаалт, шалтгаантай нь гаргах

8
Өнөөдрийг бусдад туслах, найрсаг байх өдөр болгох

9
Таны эрхэмлэдэг үнэт зүйлсдээ нийцсэн зүйлс хийх

10
Өчүүхэн ч гэсэн зүйлд талархаарай, хүнд хэцүү үе таарсан ч.

11
Сэтгэл сэргээх, гайхалтай зүйлсийг эргэн тойрноосоо олж харах.

12
Дуртай хөгжмөө сонсонгоо сайхан дурсамжаа сэргээх

13
Өөр орны соёлын уламжлал, үнэт зүйлсийн тухай мэдлэгээ нэмэх

14
Гадаа гарч, байгаль хэрхэн өөрчлөгдөж байгааг талархан ажиглах

15
Өөрийн амьдран суугаа газартаа хувь нэмэр оруулах. Ж: мод тарих

16
Нийгэмд эерэг өөрчлөлт хийж буй хүмүүст талархалаа илэрхийлэх

17
Өнөөдөр ямар нэг аргаар утга учиртай зүйл хийх

18
Хайртай нэгэндээ гараар захидал бичих өдөр

19
Юу таныг зорилготой, үнэ цэнэтэй амьдрахад хөтөлдөг тухай эргэцүүлэх

20
Утга учиртай, дурсамжтай гэж үздэг 3 зургаа хуваалцах

21
Тэнгэр өөд хар. Бид бүгд том зүйлийн нэгэн хэсэг гэдгээ санах

22
Чухал гэж боддог хүмүүнлэгийн төсөлд бага ч гэсэн хандив өгөх

23
Өөрөөрөө бахархдаг 3 зүйлсийн талаар бодох

24
Өнөөдөр бусад хүнд эерэг нөлөө үзүүлэх сонголт хийх

25
Хэн нэгнээс амьдралд нь хамгийн чухал болох, яагаад гэдгийг асуух.

26
Амьдралд тохиосон хамгийн утга учиртай үйл явдлаа эргэн дурсах

27
Бусдад эерэг өөрчлөлт авчрахад тустай үйлдэл хийх

28
Онцгой нэг зүйл хийж, тухайн мэдрэмж, дурсамжаа орой бодох

29
Өнөөдөр эх дэлхий, байгалиа хайрлах нэг үйлдэл хийх

30
Бусад хүн хүсэл, эрмэлзэл төрүүлэх сургамж үгийг бусдадтай хуваалцах

31
Ирээдүйд итгэлтэй байх 3 шалтгааныг эргэцүүлж олох

