

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ

1

Өөртөө цаг гарга.
Энэ нь хувиа
хичээсэн хэрэг
биш, чухал шүү:

2

Жижигхэн ч бай
сайн хийж байгаа
зүйлсээ анзаар.

3

Өөрийгөө
шүүмжлэхээ
больж, өөртөө
зөөлөн ханд

4

Зугаатай эсвэл
амрах төлөвлөгөө
гаргаж түүндээ цаг
гарга.

5

Буруу зүйл болсон
ч өөрийгөө уучил.
Хүн бүр алдаа
гаргадаг.

6

Эрүүл хоол, дасгал
хийх, сайн унтаж
амрах зэрэг чухал
зүйлст анхаар

7

“Үгүй” гэж
хэлэх эрхийг
өөртөө өг.

8

Мэдрэмжээ
хуваалцаж,
хэрэгтэй үед
бусдаас тусламж
гүйж байгаарай..

9

Төгс байх бус,
хангалттай сайн
байхыг л зорь.

10

Хэцүү үед бүх
зүйл ОК биш байх
нь хэвийн гэдгийг
сана.

11

Чи хамгийн
дуртай зүйлээ
хийхэд цаг
зарцуул.

12

Агаарт алхаж,
оюун ухаан болон
биеэ байгалийн
энергийг сэргээ.

13

Хайртай хүндээ
ханддаг шигээ
өөртөө эелдэг бай.

14

Завгүй
байсан ч ажлаа
түр зогсоож,
амарч бай

15

Сэтгэлээр унасан
үед тайвшрах,
өөрийгөө хайрлах
урмын үгтэй бол..

16

Нүдэнд өртөх
газар эерэг үгс
бичиж үлдээ.

17

Өнөөдөр юу ч бүү
төлөвлө. .
Яаралгүй тайван,
өөртөө эелдэг бай

18

Чамд ямар хүчтэй
зан чанар байдаг
талаар дотно
найзаасаа асуу.

19

Шүүхгүйгээр
юу мэдэрч
байгаагаа ажигла.

20

Аз жаргалтай
дурсамж бүхий
зургуудаа гаргаж
үз.

21

Өөрийгөө дотроо
бусадтай
харьцуулахгүй
байх

22

Өөртөө цаг гарга.
Тайван амьсгалах,
зүгээр л чимээгүй
суух

23

Бусдын хүлээлтээс
ангигир

24

Өөрийгөө
хүлээн зөвшөөрч,
хайрлуулах үнэ
цэнэтэй гэдгээ
мэдэр.

25

“Би ёстой...” гэхээс
зайлсхийж, юу ч
хийхгүй байхад
цаг гарга.

26

Өөрийн хүч чадал,
авьяасаа ашиглах
шинэ арга хай.

27

Чухал бус
төлөвлөгөөг
цуцалж, өөртөө
цаг гарга.

28

Алдаагаа суралцах
алхам болгон
харж сурах.

29

Өөрийнхөө тухай
талархаж байгаа
гурван зүйлийг
бич.

30

Чи яг байгаа
чигээрээ
хангалттай гэдгээ
өөртөө сануул.

