

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА

1
Өнөөдрөөс эхлэн
энэ сардаа илүү
идэвхтэй байх
зорилго тавиаарай

ПҮРЭВ

2
Гадаа, агаарт аль
болох
ахиу цаг
байгаарай.

БААСАН

3
Таны төлөө
зогсолтгүй
ажилладаг
биеэ анзаарч
талархаарай

БЯМБА

4
Эрүүл шимтэй хоол
идэж, ус ахиу
уугаарай

НЯМ

5
Тогтмол хийдэг
хөдөлгөөнөө
хөгжилтэй тоглоом
шиг жаргаж
хийгээрэй

6
Толгойн оройгоос
хөлийн уу хүртэл
бүх биеэ тэмтэрч
мэдрээрэй

7
Өглөө эртхэн
наранд гарч, оройд
гэрлээ бүдэг
болгоорой

8
Их инээж,
эсвэл бусдыг
инээлгэж биедээ гоё
энерги аваарай.

9
Гэрийн ажлаа
дасгал шиг
хөгжилтэй болгож
хийгээрэй

10
Дэлгэц бага ширтэж,
илүү их хөдөлж
өдрийг
өнгөрүүлээрэй

11
Дасгал хийх
тодорхой зорилго
тавих, эсвэл бусдын
уриалгад нэгдээрэй

12
Гарах боломжгүй
байсан ч аль болох
гэртээ хөдөлгөөнтэй
байгаарай

13
Нойроо нэн
тэргүүнд тавьж,
эртхэн орондоо орж
чанартай
нойрсоорой.

14
Иог, хийн дасгал,
бясалгал зэрэг хийж
бие
болон тархиа
амраагаарай.

15
Дуулж чаддаггүй ч,
дуу аялж идэвхтэй
байгаарай.

16
Ойр орчмоороо
алхаж, шинээр юу
нэмэгдсэн эсэхийг
анзаараарай.

17
Байр, хашаагаа
тойрч мод, бут,
цэцэг тарих зай олж
эртнээс бэлтгээрэй

18
Өнөөдөр шинэ
дасгал, эсвэл
бүжгийн хөдөлгөөн
туршаарай.

19
Суух цагаа багасгаж,
олон удаа босч,
сунгалтын дасгал
хийгээрэй

20
Өнгө өнгийн
хүнсний ба нарийн
ногоог
солонгоруулж
идээрэй.

21
Өдрийн турш
сунгалтын ба
амьсгалын дасгалыг
үе, үе босч
хийгээрэй

22
Өөрийн
дуртай хөгжмөө
сонсоод тааваараа
хөдлөөрэй.

23
Хайртай хүндээ,
эсвэл хөршдөө
зорьж очоод бяцхан
бэлэг өгөөрэй.

24
Агаарт гарангаа
шувуу хооллож,
эсвэл ан амьтдын
барааг хараарай.

25
“Дэлгэцгүй үдэш”
болгож, өөрийгөө
цэнэглэх, хайрлах
цаг гаргаарай.

26
Өдрийн хоолны
дараа зориуд цаг
гаргаж 15 минут
гадаа алхаарай

27
Цай буцалтал
хөгжилтэй
хөдөлгөөн хийж
өөрийгөө
баясгаарай

28
Найзтайгаа гадаа
уулзаж алхангаа
ярилцаарай.

29
Итгэдэг нэг зүйлийн
төлөө идэвхтэй
оролцож эерэг
өөрчлөлт авчрах

30
Гүйх,
бүжиглэх, эсвэл
зүгээр л сунгалтын
дасгал хийх цаг
гаргаарай

