

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1

Эерэг зангаар 12-р сарын хуанлиа бусдад түгээнэ үү

2

Хол байгаа нэгэнтэй холбогдож мэнд асуугаарай

3

Амьдрал нь бэрхшээлтэй буй нэгэндээ туслахыг хичээгээрэй

4

Хандив, сайн дурын ажилд бага гэлгүй хэдэн төгрөг нэмэрлээрэй

5

Орон гэргүй, ганцаардсан хүнд сэтгэлийн бэлэг өгөөрэй

6

Хэн нэгэнд эерэг, талархлын үгтэй мессэж үлдээгээрэй

7

Өнөөдөр гудамжинд бээрсэн амьтад хооллоорой.

8

Найздаа эсвэл гэр бүлдээ ямар нэгэн тустай, баярлам үйлдэл хийгээрэй

9

Өөртөө, эсвэл бусдад хатуу хандаад буй бол өрөвч, зөөлөн байхыг хичээ

10

Бусдыг шүүмжлэлгүй, чин сэтгэлээсээ сонсоорой

11

Нэг илүү идэх зүйл, амттан авч хэрэгтэй нэгэнд өгөөрэй

12

Өгөөмөр бай. Хэн нэгнийг хоол унд, халамж, эелдэг үгээр хайрлаарай

13

Өнөөдөр аль болох олон хүнд инээмсэглэл бэлэглээрэй

14

Дотны хүндээ гоё дурсамж, урам өгөх үгс хуваалцаарай

15

Хөршүүдтэйгээ мэндэлж, цөөн ч гэсэн эерэг үгс хэлээрэй

16

Таарсан хүн бүртээ эерэг ямар нэгэн зүйл хэлэхийг хичээгээрэй

17

Танд хэн, ямар тус хүргэж байсныг бичээд амжиж талархал илэрхийлээрэй

18

Хэн нэгнээс тусламж хүсч, “өгөх нь авахаас илүү гоё” гэдгийг мэдрүүлээрэй

19

Ганцаардсан, эсвэл тусгаарлагдсан хэн нэгэнтэй зориуд холбогдоорой

20

Өөрт хэрэггүй зүйлсээ цуглуулж хэрэгтэй нэгэнд өгч туслаарай

21

Өнөөдөр өлсч, даарсан амьтад хооллоорой. Тэдэнд туслаарай

22

Бусдад үл анзаарам амжилт гаргасан хүнд баяр хүргээрэй

23

Бусдыг уучлах, эсвэл өөрөө уучлалт гуйхын сайхныг мэдрээрэй

24

Бусдад баяр баясал түгээ. Инээлгэсэн сайхан зүйлийг хуваалцаарай

25

Өөртөө болон таарсан хүн бүртэй найрсаг хандах өдөр

26

Гадаа гарч, ойр орчмоо цэвэрлэж байгальд ээлтэй үйлдэл хийээрэй

27

Хол буй садан төрлийн хүнтэй цаг гарган холбогдож ярилцаарай

28

Дэлхийдээ эелдэг ханд. Цагаан хоол идэж, тогоо хэмнээрэй

29

Дэлгэцээ унтрааж, бусдыг чин сэтгэлээс сонсч харилцаарай

30

Ямар учраас их хүндэлдэг, үнэ цэнэтэй хүн гэдгийг хэн нэгэнд илэрхийлэх

31

2026 онд хийх шинэлэг, сайн үйлсүүдээ төлөвлөөрэй

