

Даваа



Мягмар



Лхагва



Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням

4

Өнөөдөр тэсэн ядан хүлээж буй зүйлээ олоорой

5

Эрүүл хооллож, дасгал хийж, цагтаа унтаж зөв амьдралын хэв маягийг сонгоорой

6

Түр завсарлаарай. Амьсгал авч, газарт буй хөлөө мэдрээрэй

Дуртай зүйлээ хийж сэтгэлээ сэргээгээрэй

8

Өнөөдөр өөртөө “-х ёстой” эсвэл “-х хэрэгтэй” гэж хэлэхээс зайлхийгээрэй

9

Асуудлыг том зургаар нь хараарай

10

Найдаж явдаг хүнтэйгээ холбоо барьж, сэтгэлээ уудлаарай

11

Хэцүү үе байсан ч эерэг зүйлийг нь хайж олоорой

12

"Санаа зовох цаг"-тай болж, өдрийн туршид тэмдэглэсэн санаа зовнилоо шүүн тунгаагаарай

13

Сөрөг бодлуудаа сорьж, өөр хувилбарыг нь олохыг хичээгээрэй

14

Тархиа амраахаар гадаа гарч дасгал, хөдөлгөөн хийгээрэй

15

Өөртөө хүрч болохуйц зорилго тавьж, эхний алхмыг хийгээрэй

16

Хэрэгцээгүй бодлоос өөрийгөө ангижруулах хөгжилтэй аргуудыг олоорой

17

Өнөөдөр бэрхшээлийг даван туулахын тулд давуу талаасаа ашиглаарай

18

Жижиг сажиг зүйлээс татгалзаж, чухал зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлээрэй

19

Асуудлыг та өөрөө өөрчлөх боломжгүй бол харах өнцгөө өөрчлөөд үзээрэй

20

Бүх зүйл бүрүү болбол түр амсхийгээд өөртөө эелдэг байгаарай

21

Хүнд хэцүү үеийг даван туулахад тань юу тусалсан талаар бодоорой

22

Найдаж, итгэж байгаа 3 зүйлээ олоод бичээрэй

23

Бүх мэдрэмж, нөхцөл байдал цаг хугацааны явцад ард үлддэгийг санаарай

24

Ямар нэг зүйл бүрүүгаар эргэсэн бол сайн зүйлийг нь олж харахыг хичээгээрэй

25

Шүүмжилмээр байсан ч эелдэг байгаарай

26

Хэт их хариу үйлдэл үзүүлж буй эсэхээ анзаарч, гүнзгий амьсгал аваарай

27

Та талархаж буй 3 зүйлээ бичээрэй. (өнөөдөр хэцүү байсан ч)

28

Саяхны асуудлаас юу сурч болох талаар бодож тунгаагаарай

29

Өөдрөг байгаарай. Бүтэх, чадах зүйл дээр анхаарал төвлөрүүлээрэй

30

Найз, гэр бүлийн гишүүн эсвэл хамтран ажиллагсдаасаа дэмжлэг аваарай

31

Бид бүгд заримдаа тэсэх хэрэгтэй байдгийг санаарай – энэ бол хүн байхын нэг хэсэг

