

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Ухамсартай, сайхан сэтгэлтэй амьдрах өөртөө зорилго тавиарай

2 Өөрийн тань хувьд үзэсгэлэнтэй, сайхан сэтгэгдэл төрүүлж буй 3 зүйл юу болохыг бодож, анзаараарай

3 Бие махбод, амьд байгаадаа талархаж өнөөдрийг эхлүүлээрэй

4 Өөрийн хэрхэн ярьдагаа анзаараад үзээрэй, эелдэг үгсийг сонгож ашиглаарай

5 Таны эргэн тойронд буй хайртай хүмүүстэй анхаарал тавьж, тэдэнд хайртайгаа илэрхийлээрэй

6 Өнөөдөр юу ч төлөвлөх хэрэггүй, танд ямар мэдрэмж төрүүлж байгаагаа анзаараарай

7 Өдрийн турш тогтмол давтамжтайгаар гурван удаа тайван гүнзгий амьсгаа аваарай

8 Ухамсартайгаар идээрэй. Идэж буй хоолныхоо амт, орц, үнэрт нь талархаарай

9 Бусдад хариулт хэлэхээсээ өмнө амьсгалаа бүтэн аваад, гаргаарай

10 Гадаа гарч, цаг агаар танд хэрхэн мэдрэгдэж, ямар мэдрэмж өгч буйг анзаараарай

11 Аяга цай эсвэл кофе ууж байхдаа тайвнаар бүрэн дуусгаарай

12 Хэн нэгнийг чин сэтгээлээсээ сонсож, юу хэлж байгааг нь анхаарлаа төвлөрүүлээрэй

13 Өнөөдөр хэдэн минутын турш тэнгэр эсвэл үүлийг харан түр амсхийн зогсоорой

14 Хийж буй зүйлээсээ, эсвэл ажлаасаа таашаал авах арга замыг хайж олоорой

15 Түр завсарла. Амьсгалаа ав. Анзаар. Байнга давтаарай

16 Сонирхолтой эсвэл бүтээлч ажилд/ зүйлд оролцоорой

17 Эргэн тойрноо анзаараарай, хачин сонин эсвэл тааламжтай гурван зүйлийг олж хараарай

18 Хэрэв та яарч байвал тайвнаар урагшлахыг хичээгээрэй

19 Та хаана ч байсан эргэн тойрныхоо байгальд талархаарай

20 Өнөөдөр таныг болон бусдыг аз жаргалтай болгодог зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлээрэй dayofhappiness.net

21 Өөр зүйл хийхгүйгээр хөгжим сонсоорой

22 Өнөөдөр хэцүү санагдаж байсан ч ямар нэг бүтэж буй зүйлээ бодоод үзээрэй

23 Мэдрэмжээ шүүж, өөрчлөхийг оролдолгүйгээр өөрөөрөө л байгаарай

24 Таныг хөдөлж, ямар ч зүйлийг хийж чадахад тусалж байгаа гар, өөрийн бүх зүйлд талархаарай

25 Боломжтой чухал зүйлдээ анхаарал хандуулаарай

26 Өнөөдөр дэлгэц үзэхэд бага цаг зарцуулаарай

27 Өнөөдөр бусдыг энэрэн нигүүлсэх сайхан сэтгэлээр хандаж, өөртөө төлөвшүүлээрэй

28 Ядарч байгаагаа мэдэрч байгаа бол, аль болох хурдан завсарлага аваарай

29 Өнөөдөр гарж авахдаа маршрутаа өөрчлөөд, өөр замыг сонгож, юу анзаарснаа бодоорой

30 Биеэ маш сайн сонсож, оюун ухаантайгаар юу мэдэрч байгаагаа анзаараарай

31 Амьдралд тань баяр баясал өгдөг, авчрах энгийн зүйлсийг олоорой

