

Бямба

Ням

Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

1
Энэ сард зорьж буй гурван зүйлээ бичээрэй

2
Хүнд хэцүү үе байсан ч өөдрөгөөр харах нэг зүйлийг олоорой



3
Чухал зорилгодоо хүрэх жижиг алхмыг хийгээрэй

4
Хийх зүйлсийнхээ чухлаас нь эхлээрэй

5
Аливааг байгаагаар нь хүлээн аваарай, Гэхдээ сайн зүйл дээр нь анхаарлаа хандуулаарай

6
Бүх зүйл сайхан болох цаг ирэхийг өөртөө сануулаарай

7
Эргэн тойронд байгаа хүмүүсээс сайн талыг нь олж хараарай

8
Халгаад байгаа ажлаа хойш тавилгүйгээр ямартай ч эхлүүлээрэй

9
Итгэл даах нэгэнд чухал зорилгоосоо хуваалцаарай

10
Сүүлийн үед гаргасан амжилтынхаа талаар бодоорой

11
Өөрийгөө болон бусдыг буруушаахаас татгалзаж, харах өнцгөө өөрчлөөрэй

12
Эерэг мэдээлэл, хөгжилтэй байх боломжийг эрэлхийлээрэй

13
Тулгарч буй асуудалдаа бусдаас тусламж хүсээрэй

14
Хэцүү нөхцөл байдлыг сайжруулах бүтээлч алхам хийгээрэй

15
Тэр бүр анзаардаггүй жижиг амжилтууддаа талархаарай

16
Хийх ёстой зүйлсээ хойш нь тавиад хөгжилтэй эсвэл урам өгөх зүйл хийгээрэй

17
Нийгэмдээ харахыг хүсэж буй эерэг өөрчлөлтийн төлөө жижиг алхам хийгээрэй

18
Ирэх өдрүүдэд хүрч болохуйц зорилго тавиарай

19
Ирээдүйд тустай байх эерэг зан чанараа олоорой

20
Хэсэг хугацаанд хойшлуулсан ажлаа хийж баяр баясгаланг олж аваарай

21
Бусад хүн надаас юу хүсэж буйд бус би өөрөө юу хүсэж байна гэдэгт анхаарлаа хандуулаарай

22
Найз, ажлын хамт олондоо эерэг эшлэл, зураг, бичлэг хуваалцаарай

23
Юуг илүү чухалчлах нь таны сонголт

24
Ойрын хугацаанд амжилттай болж өнгөрсөн 3 зүйлээ бичээрэй

25
Та бүх зүйлийг амжуулах боломжгүй. Таны хувьд чухал 3 зүйл юу вэ?

26
Тулгарсан асуудлаасаа боломжийг эрэлхийлээрэй

27
Өөртөө эелдэг байгаарай. Өөрчлөлт цаг хугацаа шаарддагийг ойлгоорой

28
1 жилийн дараах өөрийгөө төсөөлөөрэй

29
Хөгжилтэй эсвэл сэтгэл хөдөлгөм зүйл хийхээр төлөвлөөрэй

30
Ирээдүйд итгэл найдвар төрүүлж буй гурван зүйлээ бичээрэй

31
Ирэх сард танд урам зориг өгөх нэг зорилго тавиарай

