

ДАВАА

МЯГМАР

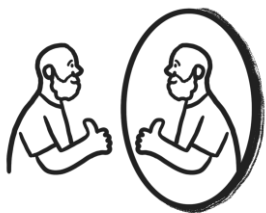
ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1
Өөртөө цаг гарга.
Энэ нь хувиа
хичээсэн хэрэг
биш, чухал зүйл

2
Жижиг ч болов
өөрийн сайн хийж
чадаж буй зүйлсээ
анзаар

3
Өөрийгөө
шүүмжлэх бус
харин зөөлөн
хандаж байгаарай

4
Хөгжилтэй
эсвэл алжаал
тайлах арга
хэмжээ төлөвлөж,
цаг гаргаарай

5
Буруу зүйл хийсэн
ч өөрийгөө уучил.
Хүн бүр л алддаг

6
Эрүүл хооллох,
дасгал хийх, сайн
унтаж амрах зэрэг
чухал зүйлст
анхаар

7
“ҮГҮЙ” гэж хэлэх
эрхийг өөртөө
зөвшөөр

8 Мэдрэмжээ
бусадтай
хуваалцаж,
хэрэгтэй үед
тусламж гуйж
байгаарай

9
Төгс байх бус,
хангалттай сайн
байхыг л зорь.

10
Хэцүү үед, бүх
зүйл ОК биш байх
нь хэвийн гэдгийг
санаарай

11
Хамгийн
дуртай зүйлээ
хийхэд цаг
зарцуулаарай

12
Агаарт
гарч бие болон
оюун ухаанаа
байгалийн
энергийг сэргээ

13
Хайртай хүндээ
ханддаг шигээ
өөртөө найрсаг
байгаарай

14
Маш завгүй
байсан ч ажлаа
түр зогсоон амарч
байгаарай

15
Сэтгэлээр унасан
үед тайвшрах,
өөрийгөө хайрлах
хэлдэг үгтэй бол

16
Нүдэнд өртөх
газар эерэг, урам
өгөх үгс бичиж
үлдээгээрэй

17
Өнөөдөр юу ч бүү
төлөвлө. Яаралгүй,
тайван өөртөө
ээлдэг бай.

18
Чамд ямар хүчтэй
зан чанар байдаг
тухай дотно
найзаасаа асуу

19
Шүүхгүйгээр юу
мэдэрч байгаагаа
ажиглаарай

20
Аз жаргалтай, гоё
дурсамжтай
зургуудаа гаргаж
хараарай

21
Өөрийгөө дотроо
бусадтай
харьцуулахгүй
байх

22
Тайван амьсгалах,
зүгээр л чимээгүй
суух цаг өөртөө
гаргаарай

23
Бусдын хүлээлтээс
өөрийгөө чөлөөл

24
Өөрийгөө
хүлээн зөвшөөрч,
хайрлуулах үнэ
цэнэтэй гэдгээ
мэдрэх

25
“Би...ёстой” гэхээс
зйлсхийж, юу ч
хийхгүй байхад
цаг гарга

26
Өөрийн хүчтэй
чанар, авьяасаа
ашиглах шинэ
арга зам айгаарай

27
Чухал биш зарим
ажлаа цуцалж,
өөртөө цаг гарга

28
Алдаагаа
урагшлах,
суралцах алхам
гэж харж сурах

29
Өөрийн тухай
талархаж байгаа
гурван зүйлийг
бичээрэй

30
Чи яг
байгаа чигээрээ
хангалттай гэдгээ
өөртөө сануулж
байгаарай

