

ДАВАА



МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ



БААСАН

БЯМБА

НЯМ

1 Энэ сард бусдад болон өөртөө өгөөмөр хандахыг зориорой

2 Хэн нэгэн рүү урмын үг илгээгээрэй

3 Хүн бүртэй эелдэг байж, дэмжихийг хичээгээрэй

4 Хэн нэгнээс сэтгэл санаа нь ямархуу байгааг асууж, хариултыг нь идэвхтэй сонсоорой

5 Бусад хүмүүст аз жаргал, сайн сайхныг хүсэхэд цаг гаргаарай

6 Өнөөдөр таарсан хүмүүс рүү инээмсэглэж, нөхөрсөг байгаарай

7 Өөрийн сонирхдог чиглэлээрх төсөл, хөтөлбөрт туслахад цаг гаргаарай

8 Хэн нэгнийг дуртай хоолоор нь дайлаарай

9 Талархаж явдаг хүндээ талархлаа илэрхийлж, яагаад гэдгийг тайлбарлаарай

10 Ганцаардаж эсвэл бухимдаж байх магадлалтай хэн нэгэнтэй холбоо бариарай

11 Бусдад урам зориг өгөх түүхийг хуваалцаарай

12 Найзтайгаа холбогдож, түүнд санаа тавьдагаа илэрхийлээрэй

13 Ямар ч төлөвлөгөөгүй өдөр! Өөртөө эелдэг байгаарай, тэгвэл бусдад эелдэг байж чадна

14 Байгаль дэлхийд ээлтэй ямар нэгэн үйлдэл хийгээрэй

15 Хэн нэгэн чамайг уурлуулбал эелдэг байгаарай. Тэд юу мэдэрч байж болзошгүйг төсөөлөөрэй

16 Хэн нэгэнд гэнэтийн бэлэг бариарай

17 Цахим орчинд эелдэг байгаарай. Эерэг коммент үлдээгээрэй

18 Бусдын ажлыг хөнгөвчлөх ямар нэгэн зүйл хийгээрэй

19 Идэж буй хоол хүнс, түүнийг үйлдвэрлэдэг хүмүүст талархаарай

20 Өнөөдөр уулзсан хүн бүрээс сайн сайхныг нь олж харахыг хичээгээрэй

21 Хэрэглэдэггүй хувцас, эд зүйлсээ хандивлаарай

22 Хүмүүст "бүрэн анхаарлаа хандуулах" бэлгийг бариарай

23 Хэрэгтэй санагдсан нийтлэл, ном, подкастыг бусдадтай хуваалцаарай

24 Өнгөрсөнд чамайг гомдоосон нэгнийг уучлаарай

25 Тусламж хэрэгтэй байгаа нэгэнд цагаа, эрч хүчээ, анхаарлаа зориулаарай

26 Тусыг хариулах арга замыг эрэлхийлж эсвэл бусдад туслаарай

27 Хүнд хэцүү байгаа нэгнийг анзаарч, өдрийг нь гэрэлтүүлэх зүйл хийгээрэй

28 Сайн таньдаггүй хэн нэгэнтэй нөхөрсгөөр чатлаарай

29 Орон нутагтаа тустай ямар нэгэн сайн үйл хийгээрэй

30 Амьдралын боломж тааруу нэгэнд хэрэгтэй зүйлээр нь туслаарай

31 Action for Happiness-ийг өнөөдөр бусдадтай хуваалцаарай

