

БЯМБА

НЯМ

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

1 Асуудал, санаа зовнилоо даван туулахад туслах жижиг алхам хийгээрэй

2 Өсөх сэтгэлгээг бий болгоорой. "Би чадахгүй" бус "Одоохондoo л чадахгүй" гэж өөрчил

3 Хэрэгтэй үедээ хэн нэгнээс тусламж авдаг байгаарай

4 Ирээдүйд тохиох итгэл найдвар өгөх зүйлээ олоорой

5 Эрүүл хооллож, дасгал хийж, цагтаа унтаж амьдралын эрүүл хэв маягийг сонгоорой.

6 Түр завсарлаарай. Амьсгал авч, газарт буй хөлөө мэдрээрэй

7 Дуртай зүйлээ хийж сэтгэлээ сэргээгээрэй

8 Өнөөдөр өөртөө "-х ёстой" эсвэл "-х хэрэгтэй" гэж хэлэхээс зайлсхийгээрэй

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 цагийг тусгайлан гаргаарай

13 Сөрөг бодлуудаа сорьж, өөрөөр ямар байх боломжтойг олоорой

14 Гадаа гарч дасгал, хөдөлгөөн хийж тархиа амраагаарай

15 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 зүйлээс татгалзаж, чухал зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлээрэй

19 Асуудлыг та өөрөө өөрчлөх боломжгүй бол харах өнцгөө өөрчлөөд үзээрэй

20 Бүтэлгүйтээд байвал 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 буруугаар эргэсэн бол сайн зүйлийг нь олж харахыг хичээгээрэй

25 Шүүмжилмээр байсан ч эелдэг байгаарай

26 Аливаад түргэдэж хандаад 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 Заримдаа бэрхшээлийг даван туулахаар тэмцэх хэрэгтэй байдгийг санаарай - энэ бол хүн байхын нэг хэсэг

