

НЯМ

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА



1 Сайхан сэтгэлийг түгээж, 12-р сарын хуанлигаа бусадтай хуваалцаарай.

2 Хамт байж чадахгүй байгаа хүнтэйгээ холбоо барьж, мэндийг нь мэдээрэй.

3 Тусламж хэрэгтэй байгаа хэн нэгэнд туслаарай.

4 Та оролцооор байгаа буюны үйлс, кампанит ажилд оролцож, дэмжээрэй.

5 Орон гэргүй эсвэл ганцаардсан хүнд сэтгэлийн бэлэг өгөөрэй.

6 Хэн нэгэнд эерэг мессеж, захидал үлдээгээрэй.

7 Өнөөдөр аль болох олон хүнд сайхан сэтгэгдэл үлдээгээрэй.

8 Найз эсвэл гэр бүлийн гишүүндээ хэрэгтэй зүйл хийгээрэй.

9 Өөртөө болон бусдад хатуурхалгүйгээр оронд нь эелдэг байгаарай.

10 Бусдыг шүүмжлэхгүйгээр чин сэтгэлээсээ сонсоорой.

11 Жижиг дунд үйлдвэрлэл явуулж буй газраас ямар нэгэн зүйл худалдаж аваарай.

12 Өгөөмөр бай. Өнөөдөр хэн нэгнийг хоолоор дайлж, хайр түгээж, сайхан сэтгэлийг түгээгээрэй.

13 Та өнөөдөр хичнээн олон хүн лүү инээмсэглэж болохыг хараарай.

14 Аз жаргалтай дурсамж эсвэл урам зоригтой бодлоо хайртай хүнтэйгээ хуваалцаарай.

15 Удаан хугацаанд холбогдоогүй хүнтэйгээ холбоо барьж, тэдний өдрийг гэрэлтүүлээрэй.

16 Хүн бүртээ эерэг зүйлийн талаар ярилцаарай.

17 Талархаж байгаагаа илэрхийл. Бусад таны төлөө хийсэн сайн сайхныг зүйлийг жагсаагаарай.

18 Хэн нэгэнд туслаарай, өөр хэн нэгэнд өгөхийн баяр баясгаланг мэдрээрэй.

19 Ганцаардсан байгаа хэн нэгэн хүнтэй холбоо бариарай.

20 Өөрийн ашигладаггүй зүйлээ хэрэгтэй хүнд нь өгч бусдад туслаарай.

21 Сайхан сэтгэлд урам өгч, таны төлөө хүмүүстээ талархлаа хэлээрэй.

22 Хэн нэгний гаргасан амжилтыг хуваалцаж, баяр хүргээрэй.

23 Хэн нэгнээс уучлалт гуймаар байвал уучлалт хүсээрэй.

24 Бусдад инээд бэлэглээрэй. Таныг инээлгэсэн зүйлээ тэдэнтэй хуваалцаарай.

25 Өнөөдөр хүн бүрт, тэр дундаа өөртөө эелдэг байдлаар хандаарай!

26 Гадаа гар. Хог түүж эсвэл байгальд ээлтэй зүйл хийгээрэй.

27 Хол байгаа хамаатан руугаа залгаж мэнд мэдэж, яриарай.

28 Байгальдаа ээлтэй байгаарай. Мах бага идэж, эрчим хүч бага зарцуулаарай.

29 Интернет, сошиалаас өөрийгөө чөлөөлж, эргэн тойронд буй хүмүүсээ чин сэтгэлээсээ сонсоорой.

30 Хэн нэгэнд хэр их талархаж байгаагаа, яагаад гэдгээ хэлээрэй.

31 2022 онд хийх шинэ сайхан зүйлсээ төлөвлөөрэй.

