

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Тулгарсан бэрхшээл, асуудлыг даван туулах эхний алхам хийгээрэй

2 Өсөлтийн сэтгэлгээтэй бай. “Би чадахгүй” –г “Би хараахан чадахгүй” болго

3 Хэрэгтэй үед бусдаас тусламж хүсэхээс бүү эмээ.

4 Өнөөдөр болох хүсэн хүлээсэн ямар нэг зүйлийг олох

5 Үндсэн зүйлсээ зөв хий: зохистой хоолло, дасгал хий, цагтаа унт

6 Зогсоод, гүнзгий амьсгаа авч, хөлөө газарт бат мэдэр.

7 Өөрийнхөө дуртай зүйлийг хийж сэтгэл санаагаа өргөөрэй

8 Өнөөдөр өөртөө “ёстой” эсвэл “заавал” гэж хэлэхээс зайлсхий

9 Том зураглалаар харах замаар асуудлыг өөр өнцгөөс хараарай

10 Итгэдэг хүнтэйгээ сэтгэлээ хуваалцаж, холбогдоорой

11 Хүнд нөхцөлд ч гэсэн эерэг талыг нь олж хараарай

12 Санаа зовж буй зүйлсээ тэмдэглээд “санаа зовох цаг”-т хараарай

13 Сөрөг бодлоо аер өнцгөөс өөрчлөх, тайлбарлахыг оролдоорой

14 Гадагшаа гарч, алхангаа оюун бодлоо цэгцэлээрэй

15 Хүрэх боломжтой зорилт тавьж эхний алхамыг хийгээрэй

16 Дэмий бодлоос ангижрах хөгжилтэй аргуудыг туршаарай

17 Өнөөдрийн сорилтыг давахдаа өөрийн нэг давуу талыг ашиглаарай

18 Жижиг зүйлсийг орхиод, чухал зүйлсэд анхаарлаа төвлөрүүл

19 Хэрвээ өөрчилж чадахгүй бол түүнд хандах хандлагаа өөрчил

20 Хичээгээд болохгүй бол түр завсарлаад, өөртөө зөөлөн хандаарай

21 Амьдралын хүнд үед танд тус болсон зүйлээ эргэж бодоорой

22 Найдвар төрүүлж буй 3 зүйлийг олж, тэмдэглэж аваарай

23 Бүх мэдрэмж, нөхцөл байдал цаг хугацааны эрхээр мартагддаг

24 Алдаа, бүтэлгүйтлээс эерэг талыг нь олж хараарай

25 Өөрийгөө шүүмжилж байгаагаа анзаараад оронд нь эелдэг бай

26 Хэт хариу үйлдэл үзүүлж байгаагаа анзаарвал гүн амьсгаа аваарай

27 (Өнөөдөр хүнд байсан ч) талархаж буй 3 зүйлээ бич

28 Саяхан болсон асуудлаас ямар сургамж авах талаар бодоорой

29 Бодит өөдрөг үзэлтэй бай. Зөв болох зүйлсэд анхаар

30 Найз, гэр бүл эсвэл хамтрагчаасаа дэмжлэг хүсээрэй

31 Хүн бүрт л хүнд, хэцүү үе таардаг. Амьдралын нэг хэсэг нь гэж бодоорой

