

ДАВАА



5 Өнөөдөр эрүүл, зөв хоол идэж, их хэмжээний ус уугаарай

МЯГМАР



6 Өнөөдөр хөнгөн, хөгжилтэй наргиан тоглоом хийж, хөгжилдөж цагийг гаргаарай

ЛХАГВА



7 Өөрийн биеэ сонсож, бясалгал хийж, өөрийгөө сайтар сонсоорой

ПҮРЭВ

1 Өнөөдрөөс эхлэн энэ сард илүү идэвхтэй, тууштай байгаарай

БААСАН



2 Бие махбодоо сонсож, түүний хийж чадах зүйлд талархаж байгаарай

БЯМБА

3 Өнөөдөр гадаа аль болох их цагийг өнгөрөөгөөрэй

НЯМ



4 Зурагт, дэлгэцээс өөрийгөө холдуулж идэвхтэй хөдөлгөөн хийгээрэй

12 Өөртөө дасгал хийх зорилго тавиарай эсвэл онлайн төвүүдэд нэгдэж, бүртгүүлээрэй

13 Чи гацсан/ зогссон мэт сэтгэгдэл төрж байвал аль болох өөртөө өөрчлөлт хийх гэж оролдоорой

14 Нойрыг маш сайн авч, сайн унтаж амрах хэрэгтэй

15 Иог, тай чи эсвэл бясалгалаар бие, сэтгэлээ тайвшруулаарай

16 Өнөөдөр дуулж идэвхтэй байгаарай (дуулж чадахгүй гэж бодож байсан ч гэсэн!)

17 Өөрийн байгаа газраа ойрхон аялж, шинэ зүйлийг анзаараарай

18 Өнөөдөр гүйх, усанд сэлэх, бүжиглэх, дугуй унах эсвэл сунгалт хийх цаг гаргаарай

19 Өнөөдөр орой ямар ч дэлгэц ширтэлгүйгээр эрч хүчээ нөөцөлж аваарай

20 Өнөөдөр бага цагаар сууж, идэвхтэй хөдөлгөөн хийхэд илүү цаг зарцуулаарай

21 Өнөөдөр олон "солонгон" өнгийн ногоог идэхийг хичээгээрэй

22 Өдөрт сунгалт хийж, амьсгалын дасгал хийж түр завсарлага авах хэрэгтэй

23 Өөрийн дуртай хөгжмийг сонсож өдрийг сайхан өнгөрүүлээрэй. Заавал үүнийг хийгээрэй

24 Гадаа гарч, хайртай хүнтэйгээ эсвэл хөршдөө зориулж ямар нэг зүйл хийгээрэй

25 Байгальд идэвхтэй гараарай. Шувууг хооллож эсвэл зэрлэг ан амьтдыг олж харах

26 Шинэ онлайн дасгал, үйл ажиллагаа эсвэл бүжгийн ангиудыг туршиж үзээрэй

27 Өдөртөө нэмэлт завсарлага аваад 15 минутын турш гадаа алхаарай.

28 Цай буцлах хүртэл хийх хөгжилтэй дасгалтай болоорой

29 Гадуур найзтайгаа уулзаж зугаалж, ярилцаарай

30 Үнэхээр итгэдэг шалтгаанаа олж идэвхжүүлэгч болоорой

