



Ням

Даваа



Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан



Бямба



1

Энэ сард бусдад (болон өөртөө) эелдэг хандах бодлыг бий болгоорой

2

Хамт байж чадахгүй байгаа хэн нэгэндээ урам зориг өгсөн мессеж илгээгээрэй

3

Харилцаж байгаа бүх хүмүүстэй сайхан сэтгэлээр, туслаарай

4

Хэн нэгнээс юу мэдэрч байгааг нь асууж, хариултыг нь анхааралтай сонсоорой

5

Бусад хүмүүсийг аз жаргалтай, сайн сайхныг байгаасай гэж цаг гаргаж хүсээрэй

6

Өнөөдөр уулзах бүх хүмүүстэй инээмсэглэж, найрсаг байгаарай

Төслийг хэрэгжүүлэхэд тусалж, эсвэл санаа тавиж оролцоход цаг гаргаарай

8

Өнөөдөр танд талархах хэн нэгэнд гарын амттай хоолоо хийж өгөөрэй

9

Баярлаж явдаг хүндээ талархлаа илэрхийлж, яагаад гэдгээ хэлээрэй

10

Ганцаардсан эсвэл түгшсэн хэн нэгэн байвал уулзаж, тайтгаруулаарай

11

Бусдад урам зориг өгөх түүхийг хуваалцаарай

12

Удаан хугацаанд холбогдоогүй найзуудтайгаа холбогдоорой

13

Хэрэв хэн нэгэн таныг бүхимдуулвал эерэг байгаарай. Тэдний сэтгэл санаа ямар байгааг төсөөлөөд үзээрэй

14

Байгаль дэлхийдээ сайхан сэтгэлээр хандаж, эх дэлхийгээ хайрлан хамгаалах үйлдэл хийгээрэй

15

Өнөөдөр төлөвлөгөөгүй! Бусдад ч бас сайхан сэтгэлээр хандахын тулд өөртөө эелдэг байгаарай

16

Хэн нэгэнд гэнэт баярлуулах бэлгийг бэлдэж өгөөрэй

17

Онлайнд эерэг байгаарай. Эерэг, дэмжсэн сэтгэгдэл үлдээж, хуваалцаарай

18

Өнөөдөр хэн нэгний амьдралд нэмэр болох ямар нэг зүйл хийгээрэй

19

Та идэж буй хоолондоо болон боломж олгосон хүмүүст талархаж байгаарай

20

Өнөөдөр уулзсан хүн бүрийн сайн талыг олж харахыг хичээгээрэй

21

Дотоодын хүмүүнлэгийн байгууллагат туслахын тулд ашиглаагүй эд зүйлс, хувцас, хоол хүнсээ хандивлаарай

22

Өөртөө анхаарал тавьдаг хүмүүстэй бэлэг өгөөрэй

23

Бусдад хэрэг болох нийтлэл, ном эсвэл подкастаа хуваалцаарай

24

Өмнө нь чамайг гомдоосон хүнийг уучлаарай

25

Тусламж хэрэгтэй хүнд туслахын тулд цаг зав, эрч хүч, анхаарлаа хандуулаарай

26

Сайн үйлсийг дэмжих арга замыг хайж олоорой

27

Сэтгэлээр унасан хэн нэгэн байвал түүний энэ өдрийг нь гэрэлтүүлээрэй

28

Та сайн мэдэхгүй хүнтэй найрсаг яриа өрнүүлээрэй

29

Дотоодын нийгэмд чиглэсэн олон нийтийн үйл ажиллагаанд туслах сайн үйлсэд оролцоорой

30

Чамд байгаа зүйл бусад олон хүнд байхгүй учир тэдгээр хүмүүст тус болох ямар нэг зүйлийг өгөөрэй

31

Аз жаргалын хуанлиг өнөөдөр бусад хүмүүст хуваалцаарай

