

Даваа



Мягмар



Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням



1 Өөртөө анхаарал тавих цаг гаргаарай. Энэ бол хувиа хичээсэн зүйл биш, харин ч чухал юм

2 Жижиг гэлтгүй өөрийн сайн хийж чадах зүйлээ анзаараарай

3 Өөрийгөө шүүмжлэхээ больж, өөртөө эелдэг хандаарай

4 Хөгжилтэй эсвэл тайвшруулах хийх зүйлээ төлөвлөж, түүндээ цаг гаргаарай

5 Алдаа гаргасан бол өөрийгөө уучлаарай. Хүн бүр алдаа гаргадаг

6 Гол зүйлдээ анхаарлаа хандуулаарай: сайн хооллож, дасгал хийж, цагтаа унтах хэрэгтэй

7 "Үгүй" гэж хэлэхийг өөртөө зөвшөөрөөрэй

8 Та юу мэдэрч байгаагаа хуваалцаж, хэрэгтэй бол тусламж хүсээрэй

9 Төгс гэхээсээ илүү хангалттай сайн байхыг хичээгээрэй

10 Хэцүү зүйл тохиолдсон ч одоо хэвийн биш ч өөртөө зүгээр шүү гэж сануулж, тайвшраарай

11 Өөрийн үнэхээр дуртай зүйлээ хийх цаг гаргаарай

12 Гадаа гарч, оюун санаа, бие махбоддоо байгалиас эрч хүч аваарай

13 Хайртай хүнтэйгээ харьцахтай адил өөртөө эелдэг байгаарай

14 Хэрэв та их завгүй байгаа бол түр завсарлага аваарай

15 Сэтгэл санаагаар унасан үедээ өөрийгөө тайвшруулах үгийг олоорой

16 Өөрөө байнга харах эерэг мессежийг үлдээгээрэй.

17 Огт шүүмжлэхгүйгээр өөрийн юу мэдэрч байгаагаа анзаараарай

18 Сайн найзаасаа тэд таниас ямар давуу талыг олж хардгийг асуугаарай

19 Юу ч бүү төлөвлө. Өөртөө цаг гаргаж, эерэг хандаарай

20 Аз жаргалтай дурсамж дүүрэн үеийнхээ зургийг эргэн үзээрэй

21 Бусад хүмүүсийн гаднах байдалтай өөрийн дотроо юу мэдэрч байгаагаа бүү харьцуулаарай

22 Өөртөө цаг гаргаарай. Уужуу амьсгаа авч, тайван байгаарай

23 Бусад хүмүүсийн хүлээлтэд анхаарах хэрэггүй

24 Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, хайрлуулах эрхтэй гэдгээ санаарай

25 Өөрийн давуу болон авьяас чадвараа ашиглах шинэ арга замыг хайж олоорой

26 "Би тэгэх ёстой" гэж хэлэхээс зайлсхийж, юу ч хийхгүй өөртөө цаг гаргаарай

27 Шаардлагагүй төлөвлөгөөгөө цуцалж өөрийгөө чөлөөлөөрэй

28 Алдаагаа сурч мэдэхэд тань туслах алхмыг олж хараарай

29 Өөрийнхөө талаар үнэлдэг гурван зүйлээ бичээрэй

30 Та яг байгаа шигээ өөртөө хангалттай гэдгээ дотроо сануулаарай

