



САЙХАН СЭТГЭЛИЙН ХУАНЛИ: 2020 ОНЫ 12-Р САР



Даваа



Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням

7 Хэн нэгэн олж мэдэх эерэг зурвас бичиж үлдээгээрэй.

8 Найздаа эсвэл гэр бүлийнхэндээ туслах ямар нэг зүйл хийгээрэй.

14 Аз жаргалтай дурсамж эсвэл урам зориг хайрласан бодлоо хайртай хүнтэйгээ хуваалцаарай

15 Хөгшин настай хөрштэйгээ холбоо барьж, тэдний өдрийг гэрэлтүүлээрэй.

21 Сайхан сэтгэлийг үнэлж, таны төлөө байдаг хүмүүстээ талархлаа илэрхийлээрэй.

22 Таны анзааргүй амжилттай яваа хэн нэгэнд баяр хүргээрэй.

28 Байгаль дэлхийдээ ээлтэй байгаарай. Мах бага идэж, бага энерги зарцуулаарай.

29 Дижитал төхөөрөмжүүдээ унтрааж, хүмүүсийг сонсоорой.

2 Уулзаж чадахгүй байгаа хүнтэйгээ холбогдож, хэр байгаа талаар мэнд мэдээрэй.

9 Өөртөө болон бусдыг хүчлээд байгаа эсэхээ хяна, хэрэв тийм бол зөөлөн хандаарай.

16 Ярилцаж байгаа бүх хүмүүстээ эерэг зүйлийг хэлээрэй.

23 Уучлалт гуймаар байгаа хүндээ бэлэг хүргүүл, өөрт чинь ирвэл хүлээн аваарай.

30 Хэн нэгэнд хэр их талархаж байгаа, яагаад гэдгээ илэрхийлээрэй.

3 Бэрхшээлтэй тулгараад байгаа хэн нэгэнд туслаарай.

10 Бусдыг шүүхгүйгээр чин сэтгэлээсээ сонсоорой.

17 Талархаж сураарай. Бусдын танд зориулж хийсэн сайхан зүйлсийг жагсаагаарай.

24 Бусдад баяр баясгаланг түгээ. Инээд бэлэглэх хөгжилтэй зүйлсээ хуваалцаарай.

31 2021 онд хийх зарим шинэ сайхан зүйлсээ төлөвлөөрэй.

4 Өнөөдөр аль болох олон хүнд сайхан сэтгэгдэл үлдээгээрэй.

11 Өгөөмөр байгаарай. Өнөөдөр хэн нэгэнд хоол өгч, хайрлаж, эелдэг байгаарай.

18 Удаан хугацаанд хадгалсаар байгаа ямар нэг зүйлээ хэн нэгэн хэрэгтэй хүнд нь өгөөрэй.

25 Өнөөдөр хүн бүхэнтэй, түүний дотор өөртэйгөө эелдэг харьцаарай!

5 Орон гэргүй эсвэл ганцаардаж байгаа хүнд бэлэг бэлдээрэй.

12 Өөрийнхөө худалдан авах буй хоол хүнсэн дээр нэмэлт идэж уух зүйл авч хүнсний тусламжид хандивлаарай.

19 Үндэсний үйлдвэрлэгч болон жижиг дэлгүүрээс юм худалдан авч дэмжлэг үзүүлээрэй.

26 Гадаа гар, хогоо түүж эсвэл байгальд ээлтэй ямар нэгэн зүйл хийгээрэй.

6 Та үнэхээр санаа зовдог сайн үйлсийн аяныг дэмжиж, хувь нэмрээ оруулаарай.

13 Өнөөдөр өөрөө хичнээн олон хүнд инээмсэглэж бэлэглэж болох бол, ажиглаарай.

20 Ганцаардсан эсвэл харилцаа хөндийрсөн хүнтэйгээ холбоо бариарай.

27 Хол байгаа хамаатан садантайгаа ярьж мэнд мэдэж чатлаарай.

Өөрсдийнхөө ялгаатай байдлыг олж харж, бие биендээ туслацгаая. Сайхан сэтгэлийн үйлдэл бүхэн чухал байдаг.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.actionforhappiness.org/do-good-december авах боломжтой.

Тайван · Ухаалаг · Эелдэг байгаарай.