



АЗ ЖАРГАЛЫН ХУАНЛИ: 2021 оны 1-р сар



Даваа

Мягмар

Лхагва

Түрөв

Баасан

Бямба

Ням



"Таны бодож байгаа зүйл, хэлсэн үг, хийж байгаа зүйл хоёр хоорондоо нийцэж байвал аз жаргал юм." - Ганди

4 Амьдралдаа талархаж явдаг зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргаарай. Яагаад?

5 Бусдын сайн талыг олж харж, давуу талыг нь ажиглаарай

6 Таван минут сайхан тайван суугаад, уужуу нэг амьсгал аваарай

7 Шинэ ямар нэгэн зүйл сурч, бусадтай хуваалцаарай

1 Энэ жил өөрийн тэсэн ядан хүлээж буй гурван зүйлээ олоорой

2 Өнөөдөр өөртөө зориулж ямар нэгэн сайхан зүйл хийхэд цаг гаргаарай

3 Бусдад гэрэл гэгээ бий болгож хэн нэгний төлөө сайн үйл хийгээрэй

11 Унтахаасаа 2 цагийн өмнө бүх техникийн хэрэгслээ унтраагаарай

12 Дотны хүнтэйгээ холбогдож – инээд хөөр бэлэглэж, халуун дотно яриа өрнүүлээрэй

13 Алдаа гаргах үедээ өөртөө зөөлөн хандаарай

14 Өдөр тутмын хэмнэлээ өөрчлөөд үзээрэй, та юу анзаарсанаа олж хараарай

15 Өнөөдөр та шим тэжээл өгч чадах эрүүл хоол хүнсийг идээрэй

16 Гадаа гарч, танд таатай санагдах таван зүйлийг анзаараарай

17 Сайн үйлс эсвэл нийгэмдээ эерэгээр хувь нэмрээ оруулаарай

18 Өнөөдөр хэцүү санагдаж байгаа ч гэсэн болж байгаа зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлээрэй

19 Санаж байсан хуучны найзтайгаа дахин холбоо бариарай

20 Унтаж амрах цагтаа орондоо ороод, өөртөө цаг гаргаарай

21 Чухал зорилгодоо хүрэх жижиг алхмаа хийгээрэй

22 Өөрийн тухтай бүсээс гарахын тулд шинэ зүйлийг туршиж үзээрэй

23 Хөгжилтэй зүйл төлөвлөж, бусдыг уриарай

24 Дижитал төхөөрөмжүүдээ түр хойш тавьж, өөртөө цаг гаргаж анхаарлаа төвлөрүүлээрэй

25 Хүмүүсийг дорд үзэхээс илүүтэй тэднийг өргөж, дэмжээрэй

26 Хөрштэйгээ мэнд мэдэж, илүү сайн танилцаарай

27 Сөрөг бодлоосоо салж, эерэг талыг нь олж хараарай.

28 Сүүлийн үед бусад хүмүүст юу их таалагдаж байгаа талаар тэдэнтэй ярилцаарай.

29 Өөрийн давуу талынхаа нэгийг шинэ зүйлд ашиглаарай

30 Өнөөдөр хичнээн хүн лүү инээмсэглэж болохыг тоолоорой

31 Ирээдүйд хийх итгэл найдвар, төлөвлөгөөгөө бичээрэй

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.actionforhappiness.org/happier-january авах боломжтой.

Аз жаргалтай · Найрсаг · Тайван