



# ХУАНЛИ: НӨХӨРСӨГ 2021 ОНЫ 2 САР



Даваа

Мягмар

Лхагва

Пүрэв

Баасан

Бямба

Ням

**1** Та өөрийн хамгийн эрхэм хүндээ зориулан мессеж илгээгээрэй

**2** Найзынхаа мэндийг мэдээрэй

**3** Тусламж хэрэгтэй байгаа хэн нэгэнд зориулан сайхан сэтгэлийн үйлдэл хийгээрэй

**4** Цайны цагаараа хамт олон эсвэл найз нөхөдтэйгээ онлайнгаар холбогдоорой

**5** Бусадтай ярилцахдаа асуулт асууж идэвхтэй оролцоорой

**6** Удаан хугацаанд уулзаагүй найзтайгаа холбоо бариарай

**7** Хөрштэйгээ найрсаг яриа өрнүүлэхийг хичээгээрэй

**8** Өөрийн мэдрэмжээ итгэдэг хэн нэгэндээ хуваалцаарай

**9** Таны өөрчлөлтөд нөлөөлсөн хэн нэгэнд талархалаа илэрхийлээрэй

**10** Таныг бүхимдүүлж байсан ч хүмүүсийн сайн талыг олж хараарай

**11** Дэмжлэг хэрэгтэй хэн нэгэнд урам зориг өгсөн зурвас үлдээгээрэй

**12** Зөв байхаас гадна сайхан сэтгэлтэй байгаарай

**13** Жижиг дунд бизнес эрхлэгчдээ дэмжиж нөхөрсөг мессеж үлдээгээрэй

**14** Хайртай хүмүүстээ яагаад чиний хувьд онцгой гэдгийг хэлээрэй

**15** Уулзсан хүмүүстээ инээмсэглэл бэлэглээрэй

**16** Зовж, шаналж буй хэн нэгнийг олж, туслаарай

**17** Өнөөдөр уулзсан хүн бүрт тэр дундаа өөртэйгээ эелдэг харьцаарай

**18** Таны эргэн тойронд буй хэн нэгний сайн сайхан чанарыг нь үнэлэж, талархаарай

**19** Урам зориг өгөхөд туслах видео, эсвэл мессежийг хуваалцаарай

**20** Бусдыг оролцуулсан, хөгжилтэй зүйл хийх төлөвлөгөө гаргаарай

**21** Хүмүүсийн яриаг шүүхгүйгээр идэвхтэй сонсоорой

**22** Өнөөдөр ярилцаж байгаа хүмүүст чин сэтгэлийн магтаал хэлээрэй

**23** Шүүмжлэх дуртай хүнтэй эелдэг харьцаарай

**24** Хайртай хүндээ хамгийн их үнэлдэг давуу талыг нь хэлээрэй

**25** Талархаж байгаагаа гурван хүндээ талархал илэрхийлээд, яагаад гэдгээ хэлээрэй

**26** Өнөөдөр аль болох олон хүнд эерэг сэтгэгдэл үлдээгээрэй

**27** Найзтайгаа холбогдож, тэднийг сайтар сонсоорой

**28** Хайртай хүмүүстээ тасралтгүй цаг гаргаарай



“Өөрийгөө баярлуулах хамгийн том арга бол бусдыг баярлуулах юм.” - Mark Twain



" Найзтай болох цорын ганц арга бол өөрөө найз байх " - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org