

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ

5 Орон гэргүй эсвэл ганцаардсан хүнд сэтгэлийн бэлэг өгч баярлуулаарай

6 Хэн нэгэнд эерэг мессеж, захидал үлдээгээрэй

7 Өнөөдөр аль болох олон хүнд сайхан үг хэлээрэй

8 Найз эсвэл гэр бүлийнхэндээ туслаарай

9 Өөртөө болон бусдад хатуурхалгүйгээр эелдэг байгаарай

10 Бусдыг шүүмжлэхгүйгээр чин сэтгэлээсээ сонсоорой

11 Авч буй зүйлээсээ илүүг авч хэрэгтэй хүнд бэлэглээрэй

12 Өгөөмөр бай. Өнөөдөр хэн нэгнийг хоолоор дайж, хайр, сайхан сэтгэлийг түгээгээрэй

13 Тааралдсан хүн бүрд инээмсэглэл бэлэглээрэй

14 Дотны хүндээ аз жаргалтай дурсамжаа хуваалцаж, урам зориг өгөөрэй.

15 Удаан хугацаанд холбогдоогүй хүнтэйгээ холбоо барьж, тэдний өдрийг гэрэлтүүлээрэй

16 Өнөөдөр харилцсан бүх хүнд эерэг зүйл хэлээрэй

17 Талархлаа илэрхийл. Бусдын таны төлөө хийсэн өгөөмөр зүйлсийг жагсаагаарай.

18 Бусдаас тусламж хүсээрэй. Бусдад туслахын сайхныг мэдрэх боломжийг олгоорой

19 Ганцаардсан байгаа хэн нэгэн хүнтэй холбоо бариарай

20 Өөрийн ашигладаггүй зүйлээ хэрэгтэй хүнд нь өгч туслаарай

21 Таны төлөө гэдэг хүмүүсийн өгөөмөр зан чанарт талархаарай

22 Хэн нэгний гаргасан амжилтыг хуваалцаж, баяр хүргээрэй

23 Бусдыг уучилж, эсвэл бусдын уучлалтын хүлээн аваарай

24 Бусдад инээд бэлэглээрэй. Таныг инээлгэсэн зүйлээ тэдэнтэй хуваалцаарай

25 Өнөөдөр хүн бүрд, тэр дундаа өөртөө эелдэг хандаарай!

26 Гадаа гараарай. Хог түүж эсвэл байгальд ээлтэй зүйл хийгээрэй

27 Хол байгаа хамаатантайгаа холбогдож мэнд мэдээрэй

28 Байгальдаа ээлтэй байгаарай. Мах бага идэж, эрчим хүч бага зарцуулаарай

29 Цахим хэрэгслээс өөрийгөө чөлөөлж, эргэн тойронд буй хүмүүсээ чин сэтгэлээсээ сонсоорой

30 Хэн нэгэнд талархаж явдгаа, яагаад гэдгээ хэлээрэй

31 2023 онд хийх өгөөмөр үйлээ төлөвлөөрэй

