

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ



БААСАН

БЯМБА

НЯМ

4 Өөртэйгөө хэрхэн харилцаж байгаагаа анзаарч, эелдэг үгсийг сонгоорой

5 Хайртай дотны хүмүүстэй сэтгэлийн үгээ хэлээрэй

6 Яарч байгаагаа анзаармагц тайвнаар үргэлжлүүлэхийг хичээгээрэй

7 Өдрийн турш тогтмол завсарлага авч 3 удаа гүнзгий амьсгалаарай

8 Хоол идэхдээ одоодоо төвлөрөөрэй. Амт, хэлбэр дүрс, үнэрийг мэдэрч, талархаарай

9 Бусадтай ярилцахаасаа өмнө гүнзгий амьсгалаарай

10 Гадаа гарч, цаг агаар таны арьсанд хэрхэн мэдрэгдэж буйг анзаараарай

11 Аяга цай, кофе уухдаа яг одоодоо төвлөрөөрэй

12 Хэн нэгнийг анхааралтай сонсож, юу хэлж байгааг нь чин сэтгэлээсээ сонсоорой

13 Тэнгэр, үүлийг ажиглахад цөөн минут гаргаарай

14 Хийж буй аливаа зүйлээсээ таашаал авах арга замыг хайж олоорой

15 Зогс. Амьсгал. Анзаар. Үүнийг байнга давтаарай

16 Сонирхолтой эсвэл бүтээлч үйл ажиллагаанд бүрэн анхаарлаа хандуулан оролцоорой

17 Эргэн тойрноо ажаад ер бусын эсвэл тааламжтай санагдсан гурван зүйлийг олоорой

18 Өнөөдрийг төлөвлөгөөгүй өдөр болгоорой. Танд ямар санагдаж байгааг анзаараарай

19 Өнөөдөр бусдад эелдэг өгөөмөр хандаарай

20 Өөрийгөө болон бусдыг юу аз жаргалтай болгож байгааг анзаараарай

21 Юу ч хийлгүйгээр дуртай дуугаа сонсоорой

22 Өнөөдөр хэцүү санагдаж байсан ч ямар нэгэн бүтэж буй зүйлээ анзаараарай

23 Мэдрэмжээ шүүмжлэхгүйгээр, өөрчлөхийг хичээхгүйгээр зүгээр л анзаараарай

24 Олон зүйлийг хийж, бүтээх боломжийг олгож буй гартаа талархаарай

25 Тэр бүр анзаардаггүй сайн, сайхан зүйлсэд анхаарлаа хандуулаарай

26 Өнөөдөр дэлгэцийн өмнө бага цаг зарцуулаарай

27 Хаана байгаагаасаа үл хамааран эргэн тойрныхоо байгальд талархаарай

28 Ядарч байгаагаа анзаармагцаа завсарлага аваарай

29 Байнга явдаг маршрутаас өөр газраар явж, эргэн тойрноо сайтар ажиглаарай

30 Бие махбодоо ажиглаж, юу мэдрэгдэж буйг анзаараарай

31 Энгийн зүйлсээс баяр баясгаланг олж мэдрээрэй

