

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ

БААСАН



БЯМБА

НЯМ



3 Бие махбодоо сонсож, таны төлөө хийж буй зүйлсэд талархаарай

4 Эрүүл, байгалийн гаралтай хүнс хэрэглэж, ус сайн уугаарай

5 Тогтмол хийдэг зүйлээ өнөөдөр хөгжилтэй тоглоомын аргаар хийгээрэй

6 Бие махбодоо ажиглаж, юу мэдэрч байгаагаан анзаараарай

7 Өглөөгүүр байгалийн гэрэлд байж, үдэш гэрлээ бүдгэрүүлээрэй

8 Өөрт болон бусдад инээд бэлэглэж, бие махбодоо цэнэглээрэй

9 Гэрийн ажлаа хөгжилтэй дасгал хөдөлгөөн болгож өөрт таатайгаар хийгээрэй

10 Өнөөдөр дэлгэцний өмнө бага цаг зарцуулж, илүү их дасгал хөдөлгөөнтэй өнгөрүүлээрэй

11 Дасгал хөдөлгөөн хийх зорилго тавьж эсвэл дасгал хөдөлгөөн хийдэг бүлэгт нэгдээрэй

12 Өдөржин дотор байх ч аль болох хөдөлгөөнтэй байхыг хичээгээрэй

13 Нойрыг чухалчилж, тохиромжтой цагт унтаарай

14 Иог, тай-чи эсвэл бясалгал хийж бие махбод, оюун санаагаа тайвшруулаарай

15 Дуу дуулж идэвхтэй хөдлөөрэй. /Өөрийгөө дуулж чаддаггүй гэж боддог ч дуулаарай/

16 Эргэн тойрноо сайтар ажиглан явж, шинэ зүйлсийг анзаараарай

17 Гадаа гарч хөдөлгөөнтэй байгаарай. Ургамлыг тордож эсвэл шинийг тариарай

18 Шинэ дасгал, хөдөлгөөн, бүжгийн хичээлийг цахимаас үзэж туршаарай

19 Суух цагаа багасгаарай. Суудлаасаа өндийж, тогтмол хөдлөөрэй

20 Өнөөдөр хоолондоо олон төрлийн хүнсний ногоо хэрэглээрэй

21 Тогтмол завсарлага авч сунгалт, амьсгалын дасгал хийж биеийн чилээгээ гаргаарай

22 Дуртай дуугаа сонсоод бүжиглээрэй. Дуундаа бүрэн уусаарай

23 Гадаа гарч, дотны хүн эсвэл хөршийнхөө хийх ажилд туслаарай

24 Байгальд гарч хөдөлгөөнтэй байгаарай. Шувуудыг хооллож эсвэл амьтдыг ажаарай

25 Үдэш дэлгэцийн хэрэглээгээ хязгаарлаж, өөрийгөө цэнэглэхэд цаг гаргаарай

26 Боломжтой үедээ нэмэлт завсарлага авч гадаа 15 минут алхаарай

27 Ус буцлахыг хүлээх зуураа хөгжилтэй дасгал хөдөлгөөн хийгээрэй

28 Найзтайгаа гадуур уулзаж, алхангаа ярилцаарай

29 Итгэл үнэмшлийнхээ төлөө ямар нэгэн байдлаар тэмцээрэй

30 Гүйх, сэлэх, бүжиглэх, дугуй унах эсвэл сунгалт хийхэд цаг гаргаарай

