



# УЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ХУВААРЬ: 2020 оны 11-р сар ШИНЭ АРГА, БАРИЛ



## НЯМ

## ДАВАА

## МЯГМАР

## ЛХАГВА

## ТҮРЭВ

## БААСАН

## БЯМБА

**1** Энэ сард хийхийг хүсч буй зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргаарай

**2** Хүнд нөхцөл байдалд өөр аргаар хариу үйлдэл үзүүлээрэй

**3** Гадаа гарч, хүрээлэн буй орчны байгалийн өөрчлөлтийг ажиглаарай

**4** Шинэ курс, үйл ажиллагаа эсвэл онлайн олон нийтийн ажилд хамрагдахаар бүртгүүлээрэй

**5** Өнөөдрийн нэгэн хэвийн дадлаа өөрчилж, сэтгэл санаагаа анзаараад үзээрэй

**6** Өөртөө урам өгөөрэй. Хөдөлгөөний идэвхтэй байх шинэ аргыг туршиж үзээрэй

**7** Бүтээлч байгаарай. Хоол хийх, зурах, бичих, будах, урам зориг өгөх ямар нэг зүйл хийх

**8** Дотны хүнийхээ талаар шинэ зүйл олж мэдээрэй

**9** Энэ долоо хоногт туршиж үзэхийг хүсч буй шинэ санаагаа төлөвлөөрэй

**10** Ямар нэгэн зүйл хийж чадахгүй гэж бодож байвал "хараахан" гэсэн үгийг үгийн сандаа нэмээрэй

**11** Сониуч байгаарай. Шинэ сэдэв эсвэл урам зориг өгөх санааны талаар бодож олоорой

**12** Шинэ хандлагыг өөртөө бий болгоод бүхимдлаа арилгаарай

**13** Өөр аргыг сонгоод түүнээс юу сурч болохыг анзаараад үзээрэй

**14** Танд туслах, дэм болох шинэ аргыг хайж олоорой.

**15** Гадаа гарч, хөгжилтэй зүйл хийгээрэй - алхах, гүйх, судлах, тайвшрах

**16** Амьдралыг өөр хэн нэгний нүдээр харж, тэдний ирээдүйг олж хараарай

**17** Өөртөө анхаарал тавьж, эелдэг байх шинэ аргыг туршиж үзээрэй

**18** Өөр үеийн хэн нэгэнтэй холбоо тогтоогоорой

**19** Өөрийн ирээдүйг өргөн хүрээнд хараарай: Өөр сонин, сэтгүүл унших эсвэл сайт руу ороорой

**20** Өмнө нь туршиж үзээгүй жор, орцыг ашиглан хоол хийгээрэй

**21** Найзаасаа шинэ ур чадвар суралцаж эсвэл өөрөө тэдэнтэй хуваалцаарай.

**22** Талархаж байгаа хүндээ талархлаа илэрхийлэх шинэ аргыг олоорой

**23** Дуртай зүйлээ хийхийн тулд тогтмол цаг гаргаарай

**24** Саяхан сурсан нэг хэрэгтэй зүйлээ найздаа хуваалцаарай

**25** Нэг шинэ давуу талаа бүтээлч байдлаар ашиглаарай

**26** Өөр радио эсвэл телевизийн сувгийг тааруулж үзээрэй

**27** Өнөөдөр шинэ хөгжим сонсоорой. Тоглуулах, дуулах, бүжиглэх эсвэл сонсох

**28** Найзтайгаа сонирхлоороо нэгдээрэй, яагаад түүнд дуртайг нь олж мэдээрэй

**29** Өөрийнхөө урлагийн мэдрэмжийг олж нээгээрэй. Зул сарын баярын картынхаа загварыг гаргаарай!

**30** Хүнд хэцүүцэг үед ч итгэл найдвар төрүүлэх шалтгааныг хайж олоорой



"Та оролдож үзэх хүртлээ юу хийж чадахаа хэзээ ч мэдэхгүй" - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november) авах боломжтой

Тайван · Ухаалаг · Эелдэг байгаарай