

ДАВАА



МЯГМАР



ЛХАГВА



ПҮРЭВ



БААСАН



БЯМБА

НЯМ

1

Энэ сард шинээр хийх зүйлсийн жагсаалт гарга

2

Хэцүү нөхцөл байдал үүсвэл өөрөөр ханд

3

Гадаа гарч, байгаль, эргэн тойрны өөрчлөлтийг ажигла

4

Сонирхсон сургалт, арга хэмжээ, эсвэл цахим клубт бүртгүүл

5

Өдөр тутмын хэвшмэл байдлаа өөрчилж мэдрэмжээ анзаар даа

6

Дасгал хөдөлгөөн хийх шинэ арга өнөөдөр туршиж үз.

7

Бүтээлч бай. Хоол хий, зур, бич, буд, урла, эсвэл бусдад сэдэл төрүүл

8

Энэ 7 хоногт шинэ санаа, үйл ажиллагаа туршмаар байвал төлөвлө.

9

“Би үүнийг чадахгүй” гэж бодох үедээ “одоохондоо” гэсэн үгийг нэм.

10

Сониуч бай. Шинэ сэдэв, хийхэд урамтай зүйлсийн талаар судал.

11

Өөр замаар яваад, замдаа юу анзаарч мэдэрснээ ажигла.

12

Ойр, дотно хүнийхээ өмнө анзаардаггүй эерэг зан чанарыг олж хар.

13

Ямар нэг хөгжилтэй зүйл гадаа хий — алх, гүй, судал, амар.

Өөрийгөө энэрэх, зөөлөн хандах шинэ арга хэрэгжүүлэх

15

“Тийм ээ, тэгээд хэрвээ...” гэж бодож, шинэ санаагаа хөгжүүл.

16

Амьдралыг бусдын нүдээр харж, тэдний өнцгөөс ойлгож үзээрэй.

17

Өөрийгөө энэрэх, халамжлах шинэ арга туршиж үз

18

Насны хол зөрүү хүнтэй холбогдож, ярилцаарай.

19

Өөрийн сонирхлоо тэлж, шинэ ном, сэтгүүл, цахим контезэж

20

Өмнө хийж байгаагүй жороор шинэ амттан, эсвэл хоол хийгээрэй

21

Найзаасаа шинэ ур чадвар сур, эсвэл өөрийн чаддагаа хуваалц

22

Хүндэлж явдаг нэгэнд талархал илэрхийлэх шинэлэг арга сэдээрэй.

23

Өөрийн дуртай зүйлээ тогтмол хийх цаг гаргаарай.

24

Саяхан сурсан хэрэгтэй зүйлээ найзтайгаа хуваалцаарай.

25

Өөрийн нэг давуу талаа шинэлэг, бүтээлч байдлаар ашигла

26

Өөр FM, эсвэл шинэ ТВ нэвтрүүлэг сонсоод үз.

27

Найзынхаа хоббиг хамт хийж, яагаад түүнд таалагддагийг нь мэдрээрэй

28

Урлагийн мэдрэмжээ нээ. Найрсаг мэндчилгээний карт зохиож урла.

29

Шинэ дуу хөгжим өнөөдөр сонсоорой. Тогло, дуул, бүжиглэ бас.

30

Хэцүү үед ч гэсэн итгэл найдвараа алдахгүй байх шинэ шалтгааныг ол

