

НЯМ

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

1

Энэ сард шинээр хийх зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргаарай

2

Хэцүү нөхцөл байдал үүсвэл өөрөөр хандаарай

3

Эргэн тойрон, байгальд ямар өөрчлөлт гарч буйг сайтар ажиглаарай

4

Шинэ сургалт, үйл ажиллагаа эсвэл цахим бүлэгт бүртгүүлээрэй

5

Өдрийн хэмнэлээ өөрчилж, өөрт ямар мэдрэмж төрч буйгаа анзаараарай

6

Хөдөлгөөнтэй байх шинэ аргыг туршаад үзээрэй

7

Шинэ хоол хийх, зурах, гар урлал хийх, урам өгөх зэргээр бүтээлч байгаарай

8

Долоо хоногт шинээр туршиж ажил, эсвэл санаагаа төлөвлөөрэй

9

Үүнийг хийж “огт чадахгүй” биш “хараахан чадахгүй” гэж дотроо бодоорой

10

Сониуч байгаарай. Шинэ сэдэв, зүйл мэдэж аваарай

11

Өөр замаар явж, замд юу анзаарч байгаагаа ажиглаарай

12

Хайртай хүнийхээ талаар шинэ зүйл мэдэж аваарай

13

Гадаа гүйх, алхах, амрах, орчноо ажиглах зэргээр хөгжилтэй байгаарай

14

Өөрийн чухал гэж үздэг үйл хэрэгт туслах, дэмжих шинэ арга олоорой

15

“Тийм ээ, тэгээд хэрэв ... бол?” гэж шинэ санаа хөгжүүлээрэй

16

Хүний оронд өөрийгөө тавьж түүнийг сайн ойлгохыг хичээгээрэй

17

Өөрийгөө халамжлах арга туршиж, өөртөө зөөлөн хандаарай

18

Ахмад хүнтэй холбогдон яриа өрнүүлээрэй

19

Танил бус сэдвээр ном, цахим сэтгүүл уншиж мэдлэгээ тэлээрэй

20

Өмнө нь туршиж үзээгүй жор эсвэл орц ашиглан хоол хийгээрэй

21

Шинэ чадвар найзаасаа сурах, эсвэл түнд зааж өгөөрэй

22

Талархалаа хэн нэгэнд илэрхийлэх шинэ арга олоорой

23

Дуртай зүйлээ хийх тогтмол цаг гаргаарай

24

Саяхан сурсан хэрэгтэй зүйлээ найзтайгаа хуваалцаарай

25

Бусдаас ялгардаг давуу талаа шинэлэг байдлаар ашиглаарай

26

Өөр радио, телевизийн нэвтрүүлэг үзэж, сонсож үзээрэй

27

Найзынхаа хоббиг хамт хийж, яагаад дуртайг нь мэдэрч аваарай.

28

Бүтээлч авьяасаа сорьж ил захидал хийж үзээрэй

29

Гоё хөгжим тавиад дуулж, бүжиглэх эсвэл зүгээр л сонсоорой

30

Хэцүү үед ч итгэл найдвар төрүүлэх шинэ шалтгаан олж хараарай

