

ДАВАА

МЯГМАР

ЛХАГВА

ПҮРЭВ

БААСАН

БЯМБА

НЯМ



1 Энэ сард туршихыг хүсэж буй зүйлсээ жагсаан бичээрэй

2 Хэцүү нөхцөл байдалд өөр арга замаар хариу үзүүлээрэй

3 Гадаа гараад, байгаль хэрхэн өнгөө өөрчилж буйг ажараарай

4 Шинэ сургалт, үйл ажиллагаа, цахим бүлгэмд нэгдээрэй

5 Өдөр тутмын хэв маягаа өөрчилж, өөрт ямар санагдаж байгааг ажиглаарай

6 Дасгал хөдөлгөөнтэй байх шинэ арга замыг туршаарай

7 Бүтээлч байгаарай. Хоол турш, зур, бич, буд, хүссэнээ хий!

8 Энэ 7 хоногт шинээр туршихыг хүсэж буй зүйлээ төлөвлөөрэй

9 Ямар нэгэн зүйл хийж чадахгүй юм шиг санагдвал “одоохондоо л” гэдгийг санаарай

10 Сониуч бай. Шинэ сэдэв эсвэл урам өгөх санааг сонирхоорой

11 Байнга явдаг маршрутаа өөрчилж, эргэн тойрноо сайн ажараарай

12 Хайртай дотнын хүнийхээ талаар шинэ зүйлийг олж мэдээрэй

13 Гадаа гарч хөгжилтэй зүйл хийгээрэй. Эргэн тойрноо ажаад алх, гүй, амар, эрэл хайгуул хий

14 Өөрийн санаа тавьдаг үйл хэрэгтээ туслах эсвэл дэмжих шинэ арга замыг хайж олоорой

15 Шинэ санаагаа “Хэрвээ ...-вал” хэмээн бодож илүү сайжруулаарай

16 Бусдын амьдралыг үзэх үзлийг сонсож, харах өнцгөө өөрчлөх боломжийг өөртөө олгоорой

17 Өөрийгөө хайрлах шинэ арга замыг туршиж, өөртөө эелдэг хандаарай

18 Өөрөөсөө залуу эсвэл настай хүнтэй ярилцаарай

19 Харах өнцгөө тэлээрэй. Өөр төрлийн мэдээлэл уншиж, шинэ сайт руу зочлоорой

20 Өмнө нь хийж байгаагүй хоол туршиж үзээрэй

21 Найзаасаа шинэ зүйлийг суралцаж эсвэл найздаа хуваалцаарай

22 Хэн нэгэнд талархаж байгаагаа илэрхийлэх шинэ аргыг олоорой

23 Дуртай зүйлээ хийх тогтмол цагийг өөртөө гаргаарай

24 Сүүлийн үед сурч мэдсэн хэрэгтэй зүйлээ найздаа хуваалцаарай

25 Давуу талаа шинэлэг, бүтээлч байдлаар ашиглаарай

26 Шинэ нэвтрүүлэг, цувралыг сонирхоорой

27 Найзынхаа дуртай зүйлийг хамт хийж, яагаад үүнд дурладгийг нь олж мэдээрэй

28 Уран сайхны чадвараа олж нээгээрэй. Найрсаг мэндчилгээний картыг бүтээгээрэй

29 Өмнө сонсож байгаагүй шинэ дууг сонсоорой. Сонс, дуул бас бүжиглэ!

30 Хэцүү үе байсан ч итгэл найдвар төрүүлэх өөр арга замыг эрэлхийлээрэй

