

# 4 ДОЛОО ХОНОГТ

АМЬДРАЛАА ЭМХ ЦЭГЦТЭЙ БОЛГОХ  
ГАРЫН АВЛАГА

By Darkhan.com

---



**-Хувийн эмх замбараагүй байдлал нь өдөр тутмын амьдралд төдийгүй сэтгэл санаанд сөргөөр нөлөөлдөг.**

Эмх замбараагүй байдлыг даван туулж, амьдралаа илүү эмх цэгцтэй болгох гарын авлага

## **Нэгдүгээр долоо хоног: ӨӨРИЙН ОРЧНЫГ ЦЭГЦЛЭХ**

Зорилго: Таны амьдарч ажиллаж буй орчин эмх цэгцтэй байх нь сэтгэл зүйд эерэг нөлөөг үзүүлдэг.

### **Алхмууд:**

✓1 өдөрт 1 хэсэг орчныг цэгцлэх: Өдөрт нэг өрөөнд анхаар. Хэрэггүй зүйлээ хандивлах, хаях эсвэл дахин ашиглах 3 янзаа ангилж сурах.

✓ Ажиллах булангаа тохижуул: Өөрийн ажиллах тав тухтай орчныг бий болгохын тулд цэвэр, минимал, гэрэлтэй орчин бэлтгэх.

✓ Цахим орчноо цэвэрлэх: Ширээний компьютер, гар утас, имэйлээ эмхэл. Хэрэггүй аппликэйшн, файл, имэйлийг устгах.

✏ Цэвэрлэж дууссан хэсгийн өмнө/дараах зураг дарж өөрийгөө урамшуулах.



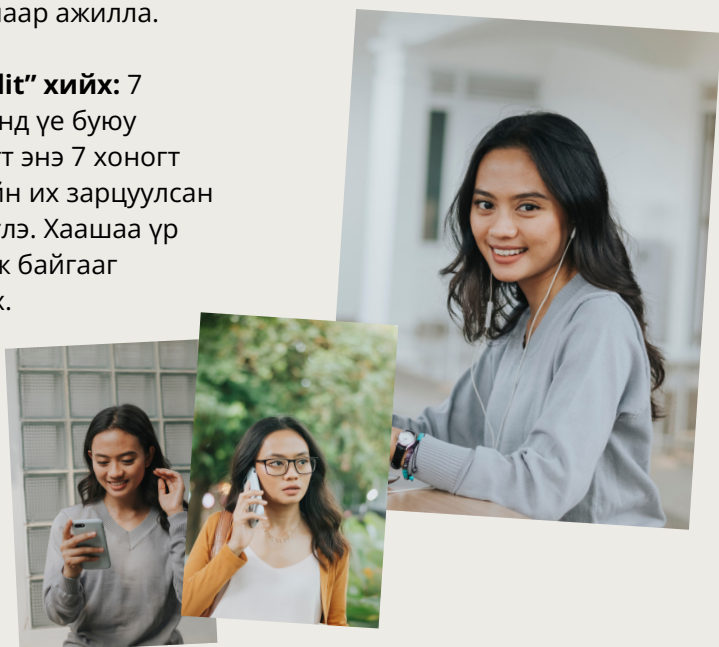
## Хоёрдугаар долоо хоног: ЦАГИЙН МЕНЕЖМЕНТ

**Зорилго:** Цагаа удирдаж сурвалчи амьдралаа бүрэн удирдаж чадна.

### Алхмууд:

- ✔ **7 хоногийн төлөвлөгөө гаргах:** Энэ 7 хоногийн хамгийн чухал 3 зорилтоо бичээд долоо хоногийн төлөвлөлтөндөө тусгах.
- ✔ **Pomodoro арга хэрэглэх:** 25 минут ажиллаад, 5 минут амрах зарчмаар ажилла.
- ✔ **“Time audit” хийх:** 7 хоногийн дунд үе буюу Лхагва гарагт энэ 7 хоногт юунд хамгийн их зарцуулсан цагаа тэмдэглэ. Хаашаа үр дүнгүй алдаж байгааг тодорхойлох.

✍ 7 хоногийн төгсгөлд хийсэн, хийж амжаагүй ажлуудаа эргэн харж, дараа долоо хоногт юуг сайжруулах вэ гэдгээ тодорхойлох.



## Гуравдугаар долоо хоног: СЭТГЭЛ ЗҮЙН ЦЭГЦТЭЙ БАЙДАЛ

**Зорилго:** Сэтгэлийн эмх замбараагүй байдал нь бүхий л зүйлсд нөлөөлдөг.

ТУХАЙЛБАЛ ХАЛУУН  
КОФЕ ЦАЙГАА УУЖ  
АМЖСАН, САЙХАН  
ХООЛ ИДСЭН,  
ЦЭВЭРХЭН ОР ДЭРНИЙ  
ХЭРЭГЛЭЛТЭЙ САЙХАН  
УНТАЖ АМАРСАН ГЭХ  
МЭТ

### Алхмууд:

- ☒ **Өглөө бүр 5-10 минут бясалгал хийх:** Амьсгалаа ажиглаж суух энгийн аргаар эхэл.

- ☒ **“Digital detox”**  
хийх: Долоо хоногт 1 өдөр цахим хэрэглээг багасгах, утаснаас хол байх.

- ☒ **Өдөр тутмын талархлын дэвтэр хөтөл:**  
Өдөр бүр та талархаж буй 3 зүйлийг бичих. Заавал том зүйл байх албагүй, маш багаас эхэл.

-  Долоо хоногийн сүүлд өөрийн сэтгэл зүй хэр өөрчлөгдсөн талаар тэмдэглэл бич.



Дөрөвдүгээр долоо хоног:

## ӨӨРТ ТОХИРСОН ХЭВ МАЯГИЙГ БИЙ БОЛГОХ



**ЗОРИЛГО:** ТОГТВОРТОЙ, АМЬДРАЛЫН ХЭВ  
МАЯГ БОЛОХУЙЦ ХУВИЙН ЗОХИОН  
БАЙГУУЛАЛТ ХИЙХ



АЛХАМУУД

### ӨГЛӨӨ БА ОРОЙД ТОГТМОЛ ХИЙДЭГ ЗҮЙЛСТЭЙ БОЛОХ:

3-5 АЛХАМ БҮХИЙ  
ЭНГИЙН,  
ДАВТАГДАХУЙЦ  
ҮЙЛДЛИЙГ БИЙ  
БОЛГОХ. ЭНЭ НЬ  
ТАНД ЭЕРЭГ ДАДАЛ  
БИЙ БОЛГОХОД  
ТУСАЛНА.

УРАМ ЗОРИГ БИЙ  
БОЛГОХ:

ЯАГААД ХӨГЖИХ  
ЁСТОЙ?

ЯАГААД ЖИН ХАСАХ

ЯАГААД ДАСГАЛ ХИЙХ

ЯАГААД СУРАЛЦАХ  
ЁСТОЙ

ЯАГААД НОМ УНШИХ

ЯАГААД ПОДКАСТ  
СОНСОХ



ЭДГЭЭР АСУУЛТАД ХАРИУЛТ ОЛОХ

# Ирэх сарын төлөвлөгөө, зорилго, хувиараа нүдэнд харагдах газар хэвлэж наах

## Санах зүйлс:

- Жижиг алхмууд хамгийн том өөрчлөлтийг авчирдаг.
- Эмх цэгц гэдэг нь ганц удаагийн үйлдэл биш, энэ нь амьдралын хэв маяг.
- Уналт, амжилт хоёр хамт явах үед өөрийгөө шүүмжлэх бус, харин урам зориг өгөөрэй.



# Embrace Your Journey

Stay tuned  
- **Darkhan.com**