



СЭТГЭЛИЙН ЦАР

Сар тутмын сэтгэл зүйн мэдээлэл



2017.12.07

№10

Улаанбаатар хот

БОД? **ЯРИЛЦ?** **АЖИЛЛА?**

Бидний амьдралын бүхий л зүйл ухаан бодлоос эхэлдэг.

Амжилтанд хүрэх, уналтанд орох, өвдөх, эдгэх, баяртай уулзалт, ганцаардал, гээд л өдөр бүр тохиолддог бодит үйл явдлууд бидний ухаан бодлын үр дүнд л байдаг. Өдөр бүр цаг, минут, тутам агуу сайхан бодлоор уураг тархиа цэнэглэцгээе.

Бодсон бодолдоо хэдий чинээ итгэл үнэмшилтэй байна төдий чинээ үйл ажиллагаа нь биелдэг.

Уураг тархиа эерэг бодлоор байнга дүүргэснээр зуршил болгож дадах нь чухал.

Эерэг юмны тухай бодно гэхээр 20-30 секунд л бодвол болчихно гэвэл энэ бас том эндүүрэл. Бүх л өдрийн турш таны бодол эерэг байх ёстой.

Энэ бодол нь заримдаа өчүүхэн энгийн зүйл ч байж болно. Уураг тархиа эерэг бодлоор байнга дүүргэж сурахад хувь хүнээс их хүсэл эрмэлзлэл, асар их тэвчээр байнгийн шаргуу оролдлого хэрэгтэй болдог. Турахыг хүсэж буй хэн нэгэн нэг өдөр хоолоо сойж өлсөөд, үлдсэн өдрүүдэд нь их идээд байвал эрүүлийг хүссэн хүн нэг өдөр эрчимтэй дасгал хийгээд бусад өдрүүдэд нь хөдлөхгүй суугаад байвал мэдээж ямар ч үр дүнд хүрэхгүй шүү дээ. Үүнтэй нэгэн адил амжилтанд хүрэхийг хүсч байгаа бол өдөр тутмын сайхан бодлоо дадал болгож уураг тархиа хянаж байх хэрэгтэй. Олон дахин давтагдах тусам бодол чинь эргэлзээгүй итгэл үнэмшилтэй болж үйл ажиллагаанд шууд нөлөөлж эхэлдэг.

Бодлоо өөрчлөх аргаас: Таны бодол санаа өөрчлөгдөхгүй бол үр дүнд ч өөрчлөлт гарахгүйг анхаар

ЭЭРЭГ БОДЛООР УУРАГ ТАРХИА ДҮҮРГЭХЭД ӨГӨХ БЯЦХАН ЗӨВЛӨМЖ

Өдөр бүр сэтгэл сэргээх уран зохиолын болон сэтгэл зүйн ном уншиж бай
Өглөө ажлаа эхлэхийн өмнө эсвэл унтахын өмнө сайхан дуу, хөгжим сонсож, шүлэг унш
Машин жолоодох, унаагаар явах, дасгал хөдөлгөөн хийхдээ хүртэл сайхан зүйлийг сонсож мэдэр
Өдөр бүр бид өөрөө өөртэйгөө ярьж, өөрийгөө зоригжуулж, итгэл үнэмшлийг бий болгохыг хичээ
Ухаан бодол, санаа сэтгэл маань бидний толгой зүрхэнд байдаг амьд зүйл гэж л таныг
удирддагийг анзаар
Муухай бодлын эх үүсвэрээс өөрийгөө ангид байлга
Аливаа юмс үзэгдлийн сайхныг, хүмүүсийн сайн талыг олж харахыг хичээ
Найз нөхөдтэйгөө болон хүмүүстэй халуун дотно яриа өрнүүлэхдээ аль болохоор сайхан
юмны тухай, өөрийн амьдралд тус болох юмны тухай ярилц
Бодлоо өөрчил, тэгвэл амьдрал чинь өөрчлөгдөх болно

Инээмсэглэл нь:

Үг хэлүүлэлгүйгээр эерэг хандлагыг илэрхийлж өгдөг
Таны илч дулааныг бусдад мэдрүүлж өгдөг
Таны дотоод сэтгэлийг гадагш нь гаргадаг
Таны сэтгэл хангалуун, баяртай байгааг харуулдаг
Таныг нээлттэй байгаа гэдгийг харуулж өгдөг
Таныг итгэлтэй байгааг илэрхийлдэг
Таны эхэлж ярих гэж буй үгийн өнгийг тань тодорхойлж өгдөг

ЭРҮҮЛ АЗ ЖАРГАЛТАЙ АЖИЛЛАЖ АМЬДРАХ МӨРДЛӨГӨӨС

Мөрдлөг 1. Ажилдаа баян сэтгэлээр ханд

Сонгосон мэргэжлээ чадварлаг эзэмшээд, сэтгэлээсээ хүмүүсийн тусын тулд ажиллахыг баян сэтгэлээр ажиллах гэдэг. Хүмүүсийн тусийн тулд ажилласнаар та мөнгөөр хэмжигдэшгүй их буяныг олж, сэтгэлийн жаргалыг эдэлдэг.

Үйлчлүүлэгч бүртэй сэтгэлээсээ хандаж ажиллаж дадаарай

Сэтгэлээсээ ажилласанаар өөртөө ямар их буян хурааж буйгаа мэдрээрэй

Мөрдлөг 2. Идэх гэж буй хоолоо голж шилэлгүй сэтгэлээсээ ид

...Америкчууд хоол идэхдээ “Энэ сайхан хоолыг, энэ сайхан хүмүүстэй идэх боломжийг бурхан тэнгэр бидэнд өгсөнд талархаж байна, гэж чин сэтгэлээсээ хоолоо иддэг

Гэтэл монгол хүмүүс хоол идэхдээ хоолоо байнга муулж,, давс нь бага юм, гурил нь зузаан, сонгино нь түлэгдчихэж гэх мэт хэлдэг нь ажиглагдсан бөгөөд иймээс ходоод гэдэс нь гомдоод үрэвсэлтэй болгочихдог юм болов уу гэж бодсон.

Идэх гэж буй хоолоо чин сэтгэлээсээ идэж занших

Долоо хоногт 1 удаа цагаан хоол идэж занших

Өдөр бүр 1,5-2 литр цэвэр ус ууж занших

Мөрдлөг 3. Стрессээ гарч чаддаг бай

Өдөр бүр л бид эргэн тойрон, хүрээлэн буй орчин, хамт ажиллаж амьдарч буй хамт олон болон бусдаас эерэг болон сөрөг мэдрэмжийг авч байдаг.

Ажлаа чин сэтгэлээсээ хийхэд илүү анхаар

Сайхан хүмүүстэй уулзаж, сайхан юмны тухай ярилц

Хошин шог яриа өрнүүлж инээж наадахад цаг гаргаж сур

Мөрдлөг 4. Ажил дээрээ амсхийж сур

Хүн бүр ажил, амьдрал дээрээ өөртөө ядахдаа цаг тутам 1-2 минутыг зарцуулж бай.

Хамгийн их ядардаг эрхтэн нүд нүдээ амраахийн тулд хэн ч саад болохооргүй газар сууж, нүдээ зөөлөн аньж 1-2 минут зөвхөн амьсгалаа ажиглаж сууснаар таны бие махбодь, булчин шөрмөс амраад зогсохгүй уураг тархи тань амарна.

Мөрдлөг 5. Хөдөлгөөнийг эрхэмлэ

Бид эрүүл энх урт наслахад хөдөлгөөн их чухлыг бүгд л мэддэг. Харин та зөвхөн мэдээд зогсохгүй, өөрөө хэрэгжүүлэгч байх ёстой.

Бясалгалд суу, хөдөлгөөнт дасгал хий, явган аялал зохион байгуул

Хийн дасгал хий

Мөрдлөг 6. Зөв амьсгал-урт наслалт

Урт наслахыг хүсвэл гүн, цөөн амьсгал, Зөв амьсгалах гэдэг нь амьсгал авах үедээ гэдэс төмбийж, гаргах үед гэдэс дотогш татагдахыг хэлнэ.

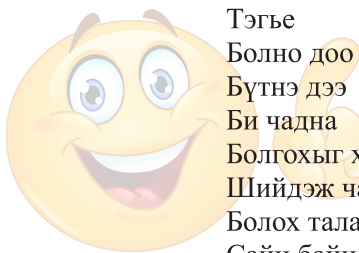
Эрүүжүүлэх дасгал: /2:8:4/ 2-н тоонд амьсгалаа авч, 8-ын тоонд амьсгалаа түгжиж, 4-н тоонд амьсгалаа гаргана.

Цэвэрлэх дасгал: / 2:3:12/ 2-ын тоонд амьсгалаа авч, 3-ын тоонд амьсгалаа түгжиж, 12-ын тоонд амьсгалаа гаргана.

Эдгээр мөрдлөгийг алхам тутамдаа хэрэгжүүлж чадваас та эрүүл амьдрах болно...

Одоо та бүхэнд хугацаагүй даалгавар өгье

Өдөр тутмын үгсийн сандаа дараах үгийг тогтмол хэрэглээрэй.



Тэгье
Болно доо
Бүтнэ дээ
Би чадна
Болгохыг хичээе
Шийдэж чадна гэж бодож байна
Болох талаас нь үзээд алдыя
Сайн байна



Муугүй шүү
Болж байна
Үнэхээр үнэн шүү
Санал нэг байна
Тэгэлгүй яахав
Сайхан шүү
Яг үнэн
Тийм шүү



Ийнхүү цаг заваа гарган уншиж буй эрхэм алба хаагч танд эдгээр зөвлөмжүүд бага ч гэсэн хувь нэмэр болно гэдэгт итгэж байна. Цаашдын ажилд тань амжилт хүсье....

“Хандлагын ид шид” номын хэсгээс