

ИРЭХ ЖИЛ

ЭНЭ ЖИЛ БҮХ ЗҮЙЛ БОЛОМЖТОЙ ГЭДЭГТ БИ ИТГЭЖ БАЙНА.

Огноо:

Гарын үсэг:

YearCompass сайн дурын ажилтнууд болон
Invisible University International хамтран бүтээв.

Орчуулагчид: *Marla Munkh-Achit, Ankhbayar Tserenvandan, Vyambazaya Purevsuren*

<https://yearcompass.com/mn>

Бид Унгар хэлээр уг номыг анх бүтээсэн бөгөөд үүнийг
сайн дурын ажилтан орчуулсан болно. Иймд үг, үсгийн алдаа олвол
манай вебсайтаар дамжуулан бидэнд мэдэгдэнэ үү.

Хэрвээ танд уг ном таалагдсан бол дараах хуудсаар зочилно уу.

<https://yearcompass.com/support>

Уг ном нь Creative Commons
Attribution — NonCommercial — ShareAlike 4.0
Олон улсын лицензээр баталгаажуулсан болно.



ИРЭХ ЖИЛ



2024 « | » 2025

БҮТЭН ЖИЛЭЭ ТӨЛӨВЛӨХ НОМ

Энэ юу вэ?

Энэ ном нь танд өнгөрсөн оноо эргэн харж, ирэх жилээ төлөвлөхөд тусална.

Энэ надад ямар тустай вэ?

Бүтэн жилээ төлөвлөх нь сайн дадал бөгөөд өөрийн гаргасан амжилт, алдаанаас суралцаж, бүтэн жилд ямар их үйл явдал өрнөдөг гэдгийг ойлгоход тусална. Өнгөрсөнөөс суралцаж, ирээдүйгээ төлөвлөвөл алдаагаа давтахгүй байж өөрийн амьдралыг гартаа авахад хэрэгтэй.

Надад юу хэрэгтэй вэ?

Нэгдүгээр хувилбар (Ганцаараа хийх хувилбар)

- дор хаяж гурван цаг сатаарахгүй байх (өнгөрсөн оноо үнэлж, дүгнэхэд)
- дор хаяж нэг цаг сатаарахгүй байх (ирэх жилийг төлөвлөхөд)
- түрүү жилийн календар
- манай YearCompass-н хэвлэсэн, эсвэл дижитал хувилбар
- шударга, нээлттэй зан
- дуртай бал, үзэгнүүд чинь

Хоёрдугаар хувилбар (бүлгээр ажиллах)

- урам зоригтой бүлэг хүмүүс (2-10 хүн)
- дор хаяж 4 цаг
- түрүү жилийн календар
- манай YearCompass-н хэвлэсэн, эсвэл дижитал хувилбар
- шударга, нээлттэй зан
- дуртай бал, үзэгнүүд чинь

Ирэх жил

Миний ирэх жилийг тодорхойлох үг

Ирэх жилийг тань тодорхойлох үгийг сонгоорой. Эрч хүч, урам зориг хэрэгтэй үедээ энэ үгээ эргэн харж, бууж өгөхгүй байхыг санаарай.

Нууцхан хүсэл

Оюун санаагаа чөлөөл. Ирэх жилийн таны нууц хүсэл юу вэ?

Ирэх жилээ төлөвлөж дууслаа.

Бөглөх үедээ зураг авсан бол #yearcompass үгийг ашиглаарай.
#yearcompass

ИРЭХ ЖИЛ

Миний ирэх жилийн талаарх 6 өгүүлбэр

Энэ жил би хийхдээ хойш нь тавихгүй.

Энэ жил би эрч хүчээ олж авна.

Энэ жил би үед хамгийн их зоригтой байна.

Энэ жил би үед тийм гэж хэлнэ.

Энэ жил би өөртөө зөвлөж байна.

Энэ жил миний хувьд онцлог байх болно учир нь.

БЭЛТГЭЭРЭЙ.

Тэгээд.

Тайван хөгжим тавьчих.
Халуун уух юм өөртөө аягалчих.

Өөрийн хүлээлтүүдээ мартчих.

Тэгээд бэлэн болмогцоо эхлээрэй.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

КАЛЕНДАРАА ЭРГҮҮЛЖ ХАРАХ

Өнгөрсөн жилийн календараа долоо хоног бүрээр эргүүлж хараарай. Чухал үйл явдал, найз нөхөд, гэр бүлийн баяр, чухал ажил гээд бүгдийг нь энд бичээрэй.

ИРЭХ ЖИЛ

ИРЭХ ЖИЛИЙН ШИДЭТ 3 ТООНУУД

Эргэн тойрондоо энэ 3 зүйлээр хүрээлүүлнэ.

Энэ 3 зүйлийг өглөө бүр хийнэ.

Өөрийгөө энэ 3 зүйлээр тогтмол эрхлүүлнэ.

Энэ 3 газар шинээр очиж үзнэ.

Энэ 3 замаар би хайртай, дотно хүмүүстэйгээ холбоотой, ойр байна.

Энэ 3 зүйлээр гаргасан амжилтаа шагнана.

ИРЭХ ЖИЛ

ИРЭХ жилийн шидэт 3 тоонууд

Өөрийнхөө дараах 3 зүйлийг илүү их хайрлах болно.

Дараах 3 зүйлийг зөнд нь орхиж, санаагаа зовоохгүй.

Дараах 3 зүйлийг гүйцэлдүүлнэ.

Хэцүү цаг үед энэ 3 хүнийг түшиж тулна.

Энэ 3 зүйлийг шинээр олж мэднэ.

Дараах 3 зүйлд үгүй гэж хэлэх хүчтэй байна.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

Миний ӨНГӨРСӨН жилийн гол сэдэв бол

Аль нь өнгөрсөн жилийн хамгийн чухал хэсэг байсан бэ*? Ямар үйл явдал хамгийн чухал нь байсан бэ? Товч бичнэ үү.

ХУВИЙН АМЬДРАЛ, ГЭР БҮЛ

АЖИЛ, СУРГУУЛЬ, МЭРГЭЖИЛ

ЭД ХОГШИЛ (ГЭР, ЭД ЮМС)

АМРАЛТ, ХОББИ, БҮТЭЭЛЧ БАЙДАЛ

НАЙЗУУД, ХАМТ ОЛОН

ЭРҮҮЛ МЭНД, ХӨДӨЛГӨӨН

ОЮУН САНАА

СЭТГЭЛ САНАА, СҮСЭГ БИШРЭЛ

САНХҮҮ

ХИЙХЭЭР ТӨЛӨВЛӨСӨН ЗҮЙЛС**

* Танд аль нь чухал болохоор нь тодорхойлогдох юм.

** Үргэлж хүссэн зүйлээ өнгөрсөн жил гүйцэлдүүлсэн бол.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

МИНИЙ ӨНГӨРСӨН ЖИЛИЙН ТАЛААР ЗУРГААН ӨГҮҮЛБЭР.

Миний гаргасан хамгийн ухаалаг шийдвэр...

Миний олж авсан чухал сургамж...

Миний хүлээсэн хамгийн том эрсдэл...

Энэ жил болсон хамгийн санаанд оромгүй гэнэтийн зүйл...

Бусдын төлөө хийсэн хамгийн чухал зүйл...

Гүйцэтгэсэн хамгийн том ажил...

ИРЭХ ЖИЛ

МИНИЙ ИРЭХ ЖИЛ ЯМАР БАЙХ ВЭ

Ирэх жилд хамгийн их анхаарах хэсэг юу байх вэ? Ямар үйл явдлууд хамгийн чухал байх бол*? Товчхон бичнэ үү.

ХУВИЙН АМЬДРАЛ, ГЭР БҮЛ

АЖИЛ, СУРГУУЛЬ, МЭРГЭЖИЛ

ЭД ХОГШИЛ (ГЭР, ЭД ЮМС)

АМРАЛТ, ХОББИ, БҮТЭЭЛЧ БАЙДАЛ

НАЙЗУУД, ХАМТ ОЛОН

ЭРҮҮЛ МЭНД, ХӨДӨЛГӨӨН

ОЮУН САНАА

СЭТГЭЛ САНАА, СҮСЭГ БИШРЭЛ

САНХҮҮ

ХИЙХЭЭР ТӨЛӨВЛӨСӨН ЗҮЙЛС**

* Өөрийнхөөрөө тодорхойлно уу.

** Энд цаашид биелүүлэх зорилгуудаа бичнэ үү.

ИРЭХ ЖИЛ

Том мөрөөдөхөөс битгий ай

Таны ирэх жил ямар харагдаж байна вэ? Хамгийн сайнаар төсөөлбөл ямар үйл явдлууд болох вэ? Бичиг эсвэл зургаар дүрсэлнэ үү. Том мөрөөдөхөөс санаа битгий зовоорой.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

Миний өнгөрсөн жилийн талаарх 6 асуулт

Та юугаар хамгийн их бахархаж байна вэ?

Танд хамгийн их нөлөөлсөн 3 хүн?

Та өөрөө нөлөөлж чадсан 3 хүн?

Таны гүйцэлдүүлж чадаагүй зүйл?

Өөрийнхөө талаар олж мэдсэн хамгийн сайн зүйл?

Юунд хамгийн их талархаж байна вэ?

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

ХАМГИЙН ГОЁ МӨЧҮҮД

Өнгөрсөн жилийн хамгийн дурсамжтай, гайхалтай мөчүүдээ тайлбарлана уу. Энэ цаасан дээр зураарай. Танд ямар санагдаж байна? Та юу хийж байсан бэ? Ямар үнэр, дуу, амтыг та санаж байна вэ?

ИРЭХ ЖИЛ

2025

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

ӨНГӨРСӨН ЖИЛИЙГ ГУРВАН ҮГЭНД

Өнгөрсөн оноо тайлбарлах 3 үгийг олж бичнэ үү.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛИЙН НОМ

Таны өнгөрсөн жил болсон явдлаар ном бичвэл ямар нэртэй байх вэ*?

* Хэрвээ андуураад кино хийчихвэл биднийг уучлаарай.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛЭЭ ҮДЭХ

Өөр бичихгүй үлдээсэн зүйл эсвэл баяртай гэж хэлэх хэрэгтэй хүн бий юу?
Тийм бол одооноос үүнийгээ биелүүлээрэй.

ТА ӨНГӨРСӨН ЖИЛЭЭ ЭРГЭН ХАРЛАА.

Эхний хэсэг дууссан.
Гүнзгий амьсгалаарай.

Бага зэрэг амраад ав.

Хэрвээ танд уг ном таалагдсан бол дараах хуудсаар зочилно уу.

<https://yearcompass.com/support>

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

МИНИЙ ХАМГИЙН ЧУХАЛ 3 АМЖИЛТ

Өнгөрсөн жилийн 3 амжилтаа жагсаана уу.

Эдгээрийг биелүүлэхийн тулд юу хийсэн бэ?

Эдгээр амжилтанд хүрэхэд хэн танд тусалсан бэ? Яаж?

МИНИЙ ХАМГИЙН ХЭЦҮҮ 3 СОРИЛТ

Өнгөрсөн жилийн 3 сорилтоо жагсаана уу.

Хэн болон юу танд эдгээрийг даван туулахад тусалсан бэ?

Даван туулах үедээ өөрийнхөө талаар юуг олж мэдсэн бэ?

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

УУЧЛАХ

Өнгөрсөн жил болсон үйл явдлуудаас таны уучлах хэрэгтэй зүйл байгаа юу? Таныг гомдоосон үйл эсвэл үг хэлсэн хүн байгаа юу? Эсвэл та өөртөө бухимдаж байна уу? Энд бичнэ үү. Өөртөө тусалж, уучлахыг хичээгээрэй.*

* Уучлахад бэлэн биш байвал бичээрэй.

ӨНГӨРСӨН ЖИЛ

МАРТАЖ СУРАХ

Шинэ оноо эхлэхээс өмнө мартаж эсвэл явуулах хэрэгтэй зүйл/хүн байгаа юу? Зурах эсвэл бичээд үзээрэй. Үүнийхээ талаар бодсоны дараа зүгээр л мартаж гээд үзээрэй.