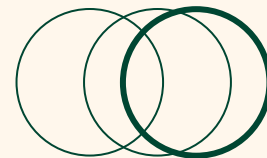
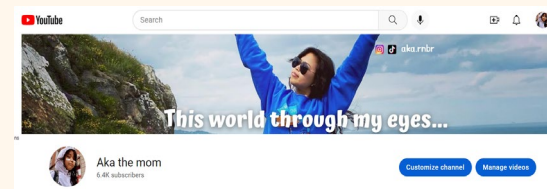
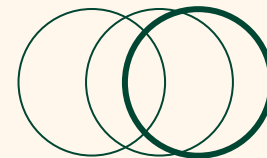


Лого-г анхааралтай ажиглана уу?
Содон тэмдэг юу байна вэ?



Ариунбаяр Энхболд

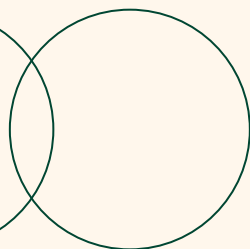
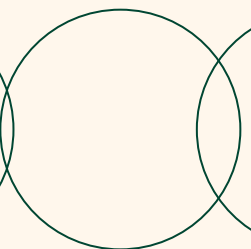
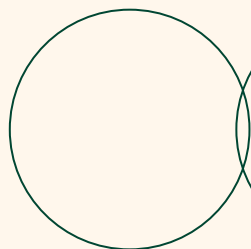
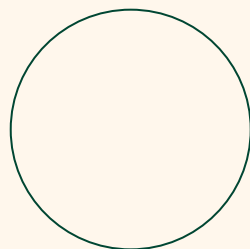
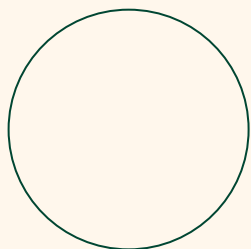
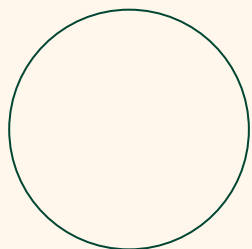




ШУТИС 2024

Сурахад суралцах нь

Э.АРИУНБАЯР





2022.03 cap



2023.05 cap

KASH box

Knowledge

K

A

Attitude

Skill

S

H

Habit

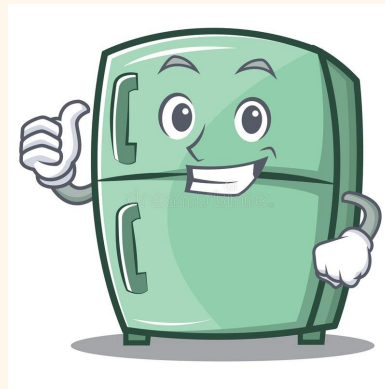
David Herdinger

Асуулт 1

1. 20 секунд дотор ногоон өнгийн зүйлс жагсааж бичнэ үү



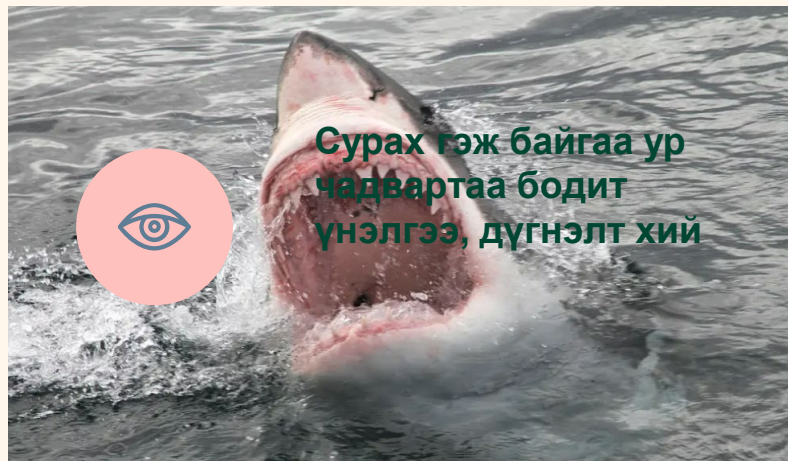
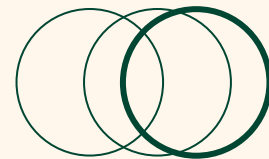
2. 20 секунд дотор хөргөгчид байдаг ногоон зүйлсийг жагсааж бичнэ үү



Сурах зорилгоо тодорхой байлга

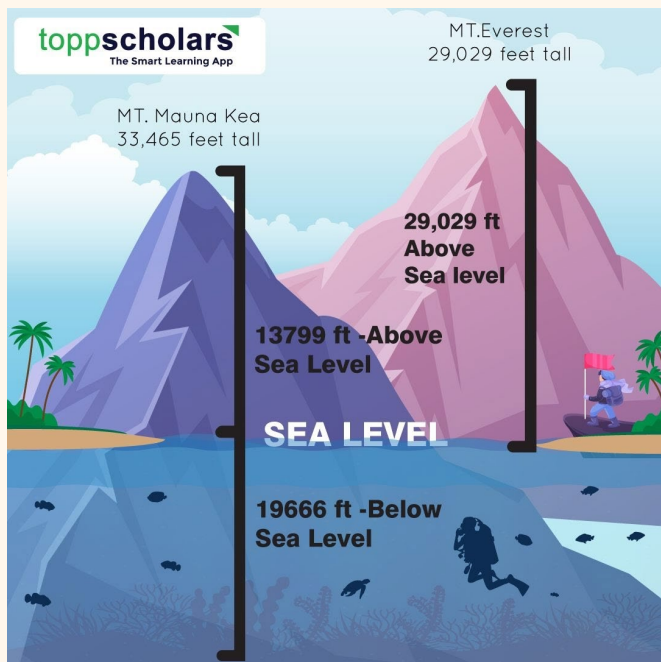
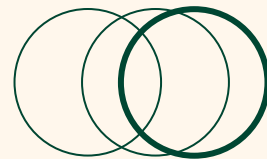
Асуулт 2

Аль нь таныг үхэлд хүргэж болохуйц аюултай амьтан вэ?



Асуулт 3

Дэлхийн хамгийн өндөр уул юу вэ?




Зарим тохиолдолд их мэдлэгтэй нь биш юу ч мэддэггүй хүн хурдан сурдаг.





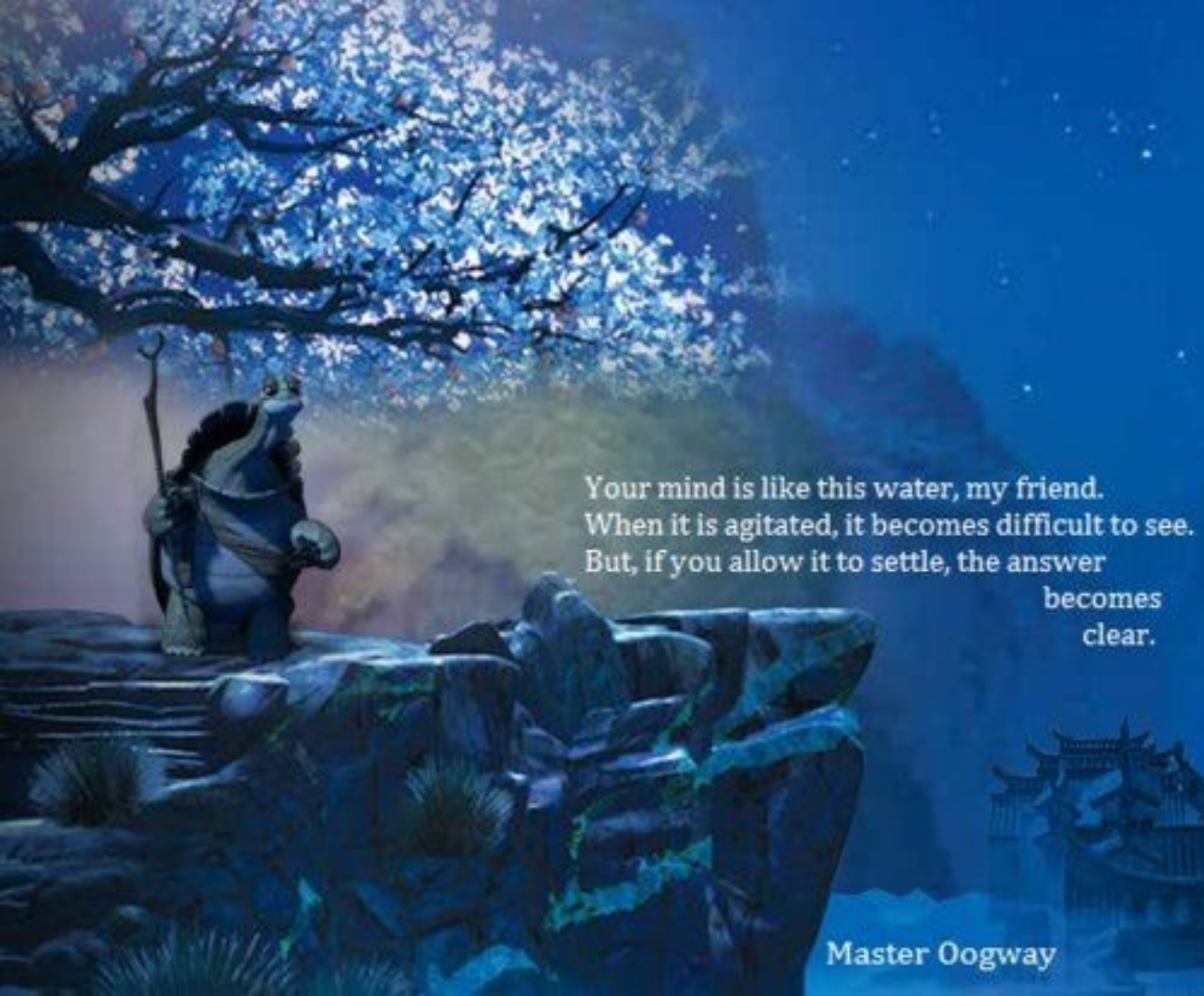
Сурах зөв хандлагыг суулгах алхам



1. Зорилгоо тодорхойлох
 2. Бодит дүгнэлт хийх
 3. Зориудаар мартаx
 4. Хүүхэд мэт догдлох
- 

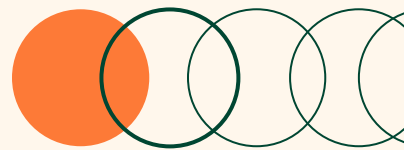
ЗЭН-н мастер “Хоосон аяганы түүх”





Your mind is like this water, my friend.
When it is agitated, it becomes difficult to see.
But, if you allow it to settle, the answer
becomes
clear.

Master Oogway



ТӨВЛӨРӨЛ



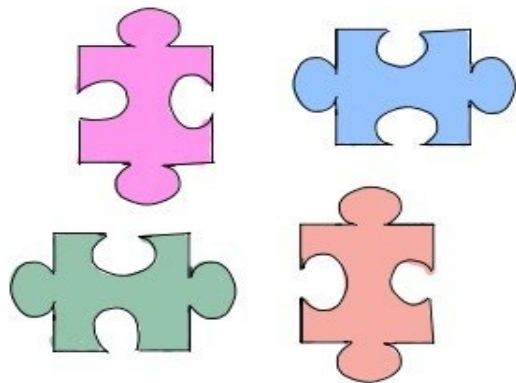
Анхаарлаа төвлөрүүлэх суралцах аргууд (mindfulness)



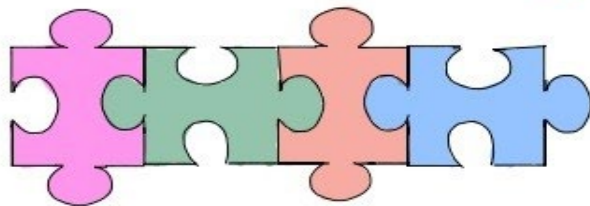
- Санамсар төгөлдөр идэх
- Биеэ тольдох
- Амьсгал тоолох
- Бодлоо ажиглах...



Learn



unlearn



re-learn



**АМЖИЛТ
ХҮСЬЕ**

