



Есөн хүслийн
ЭБЭХЭ ГЭР БОЛОВСРОЛ

ХҮНИЙ БИЕИЙН
ҮНДСЭН 7 ХҮРД
Билиг №2

Биеийнхээ үндсэн 7 хүрдийг таньж, өөрийгөө ажиглах нь

Энэ дадлагаар та үндсэн 7 хүрдийн байршил, онцлог шинжийг ялгаж ойлгоод, өөрийн өдөр тутмын биеийн болон сэтгэлийн байдалд хэрхэн илэрч байгааг ажиглана.

Хүрд ба байршлыг холбоно уу

Оройн хүрд

А. Ахар сүүл

Мэлмий хүрд

Б. Хоолой

Хоолойн хүрд

В. Хэвлий

Зүрхэн хүрд

Г. Хөмсөг хооронд

Наран сүлжээ хүрд

Д. Толгойн орой

Үржихүйн хүрд

Е. Хүйснээс дээш

Үндэс хүрд

Ё. Цээж, зүрх

Би хүрд бүрийг 1 өгүүлбэрээр тайлбарлавал

01

02

03

04

05

06

07



Дараах нөхцөл бүрийг аль хүрдтэй холбож болох вэ?

1. Сүүлийн үед толгой байнга өвдөж, нойр муудаж байна.
→ _____
2. Ярьж байхад хоолой сааралтаж, шүлс их ялгарна.
→ _____
3. Удаан ажилласны дараа нүд харанхуйлж, гэрэлд мэдрэг болсон.
→ _____
4. Биеийн жин нэмэгдэж, ядарч сульдах нь их байна.
→ _____
5. Сэтгэл санаа тавгүй, зүрх дэлсэх мэдрэмж гарна.
→ _____

Яагаад ингэж сонгосноо тайлбарлаарай:

Сүүлийн үед миний нүд ядарч,
гэрэлд их мэдрэг болсон...

01

Аль хүрдтэй холбох вэ?

02

Миний биед юу мэдрэгдэж байна вэ?

03

Энэ хүрдийг тэтгэхийн тулд юу хийж болох вэ?



Нэг зовиурыг хэд хэдэн хүрдээр
харахад би юу шинээр юу анзаарав?

Өөрийн биед сүүлийн үед мэдрэгдсэн нэг зовиур эсвэл өөрчлөлтийг
сонгож, түүнийг холбогдох хэд хэдэн хүрдийн үүднээс тайлбарлаж үзнэ үү.

ЭРГЭЦҮҮЛЭЛ

Өнөөдөр би өөрийн хүрдийг ажиглая:

Оройн хүрд		1-3
Мэлмий хүрд		1-3
Хоолойн хүрд		1-3
Зүрхэн хүрд		1-3
Наран сүлжээ хүрд		1-3
Үржихүйн хүрд		1-3
Үндэс хүрд		1-3
Хамгийн анхаарал шаардсан хүрд аль вэ?		



Өвгүдийн их ухаанаас
Өдөр бүр нэгийг ухаарч
Билиг оюунаа дээдлэн
Бие эрүүл, тухтай
байх болтухай

NEXT STEPS



Socials

Get in touch on social media for more support! Tag @reallygreatsite in your posts so we can see your newly crafted brand voice at work!

Work with me

Apply for a one on one session with me to craft your brand voice with clarity! Visit my website to submit your application and I will get back to you with 3 business days with more information!