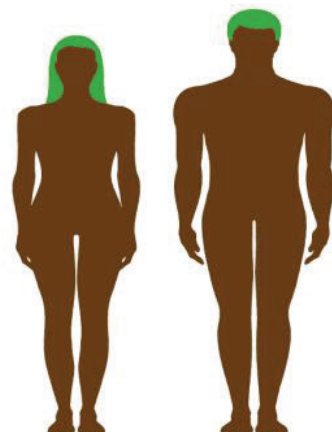
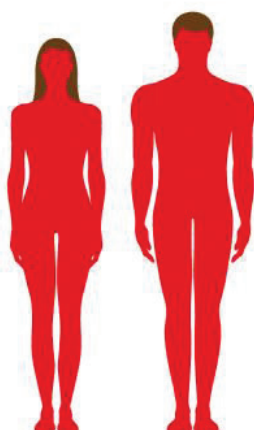
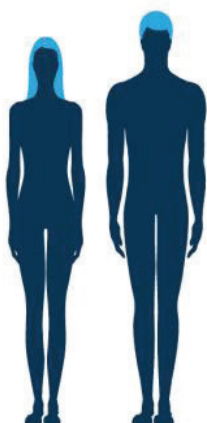




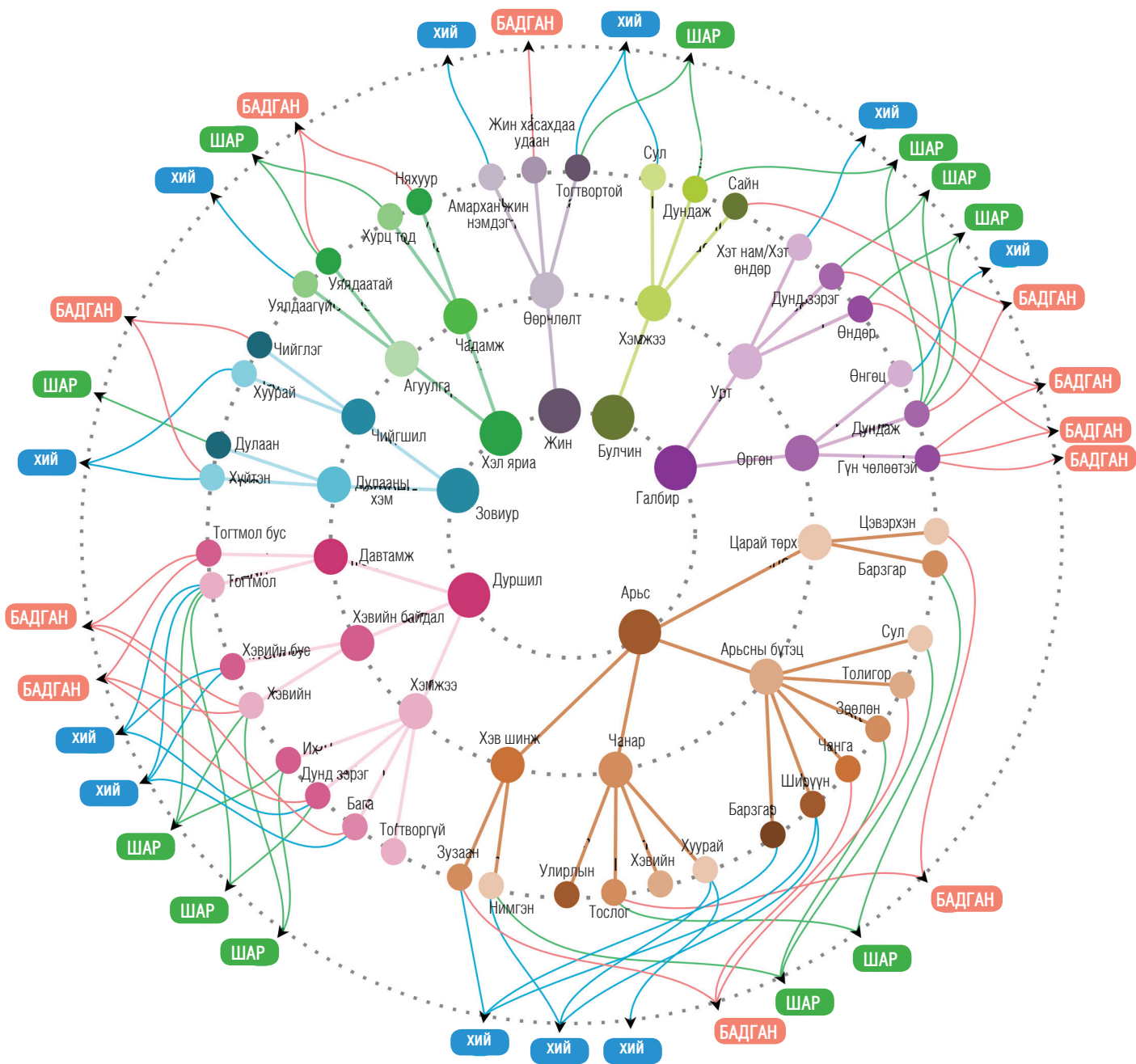
ARURA
ORGANICS
АРУРА ОРГАНИКС

ӨӨРИЙГӨӨ ОЛЪЁ



БИ ХЭН БЭ?

ХИЙ, ШАР, БАДГАН



БИЕИЙН ТӨРӨЛХ ЧАНАР ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Энэ бол төрснөөс хойш өгөгдсөн өвөрмөц шинж чанар бүхий хувь хүн нэг бүрийн бие болон сэтгэл зүйн мөн чанарыг хэлнэ.

Хүний төрөлх чанар бол гурван махбод буюу хий, шар, бадган бүтэх мөчид бий болсон унаган тэнцвэр юм. Яг энэ мөчид хүний бие физиологийн болон сэтгэлзүйн хандлага тогтдог.

Жишээлбэл: Хүмүүсийн арьсны зузаан, хурууны урт, алган хээ, хэлбэр, хоол боловсруулах чадварт нөлөөлөх хандлагатай байдаг.

Тэр ч байтугай хүн стресст ямар сэтгэл хөдлөлөөр хандах хандлага өөр өөрөөр бий болдог. Бид стрессийн хариу урвалд дотогшоо хандах, хэт хөөрөлд автах эсвэл тайван байх ханлага байдаг. Энэ бүгдийг хувь хүний төрөлх чанараар кодчилсон байдаг.

Хүний төрөлх чанар нь хүний амьдралын туршид ихэвчлэн өөрчлөгддөггүй.

Уламжлалт анагаах ухаан үүнийг бие махбодын хэвийн төлөв байдал гэж үздэг.

Гэхдээ бие бялдар, оюун санаа, сэтгэцийн үйл ажиллагааны мөн чанар нь зарим тохиодолд тухайн орчин, газар нутгийн нөхцөл байдал, уламжлал, соёл, хоол хүнс гэх зэргээс шалтгаалан өөрчлөгддөг. Жишээлбэл: Нэг айлын хүүхдүүдийн хооронд, тэр ч байтугай ихрүүдийн хооронд илт ялгаа ажиглагддаг.

Давамгайлсан махбод буюу төрөлх чанар гэдэгт оюун санаа, бие махбодын механизмтай холбоотой ангиллууд байдаг. Энэ бол ХИЙ, ШАР, БАДГАН гэсэн үндсэн төлөв байдал юм. Эдгээр нь тухайн хүний төрөх үед бүтээгдсэн

таван махбодын хослолоос хамаардаг.

Хий, шар, бадганы шинж байдлуудыг нэг нэгнээс нь илүү сайн, илүү муу гэж дүгнэдэггүй. Энэ бол хүний эрүүл хэвийн шинж чанар юм.

Тиймээс хувь хүний төрөлх чанар бол тухайн бодгалийн хэрэгцээ, гадаад орчинд дасан зохицох байдал, хүний эрүүл мэндийн үндэс болсон байгаль дэлхий, гараг эрхэс, цаг хугацааны мөчлөг, эрчим хүчний холбоо, тэнцвэрээ хадгалах чадвар, өөрийгөө ухамсарлах цогц ойлголт юм.

Хэрэв хүн өөрийн мөн чанар, түүний хэрэгцээт зүйлсийг ухамсарлахгүй бол амьдралын хэвшилд автан алхам тутамдаа алдаа гаргасаар явдаг. Энэ нь эргээд бие махбод тэнцвэрээ алдаж өвчин үүсэхэд хүргэдэг. Тиймээс өөрийн мөн чанараа олж мэдэх, түүний хууль дүрмийг даган биелүүлэх нь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой юм. Ийм ч учраас уламжлалт анагаах ухаанд өвчнийг эмчлэхээс илүү урьдчилан сэргийлэх нь дээр гэж үздэг.

Хүн өөрийн төрөлх мөн чанараа мэдэж авснаар эрүүл өвчингүй амьдрах, урт наслах, өвдсөн ч өөрийгөө шаардлагатай бүхий л зүйлд дайчлах хүсэл эрмэлзэлтэй болдог.

Түүгээр ч үл барам өвчтөний бие махбод, сэтгэл зүйд эерэг хандлага, эдгэрэлтэд итгэх итгэл, эдгэрэлтийн үйл явцад төвлөрсөн эерэг бодол, эмч сувилагчийн зааврыг дагаж мөрдөх зэрэгт ихээхэн түлхэц болж өгдөг.

Тухайн хүнд юу ашигтай, юу хортой, тэр ч байтугай ямар өвчнөөр өвдөх эрсдлийг ч тодорхойлж өгдөг.

Ихэнх тохиолдолд хүмүүсийн нөхцөл байдал, амьдралын хэв маяг, хоол тэжээлээс хамааран төрөлх чанар нь цэвэр хэлбэрээр хадгалагддаггүй. Тиймээс **ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДАЛ** буюу **ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДАЛ** гэсэн ойлголт гарч ирнэ.

Тийм ч учраас тухайн хүний хувьд тохиромжтой төрөлх чанарын загварт хамгийн ойр байх нь **ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДАЛ – ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДАЛ** юм.

Хамгийн сайн сонголт бол тэдгээрийг нэгтгэх явдал. Уламжлалт анагаах ухааны хувьд 100 жилийн идэвхтэй амьдрал бодитой хэрэгжих боломжтой юм.

Хий, шар, бадган бол бие махбодийн физиологийн хүч юм. Хүний төрөлх чанарыг эдгээр гурван махбодын уялдаа бүхий тэнцвэржүүлэлтээр тодорхойлдог.

Даарах хандлагатай гэдгээ мэддэг хүн илүү дулаан хувцаслаж, халуун бүлээн ундаа уух замаар өөрийгөө хамгаалж болно.

Амьд амьтан болгоны дотор гурван махбод байдаг. Махбод тус бүртээ дангаараа оршин тогтнохгүй. Бадган бидний биеийг эд эсээр хангаж, шар нь бодисын солилцооны үйл ажиллагааг хангаж, хий нь биднийг хөдөлгөж, өөрийгөө илэрхийлэх боломжийг олгодог.

ТАНЫ ДАВАМГАЙЛСАН МАХБОД БУЮУ ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫГ ИЛРҮҮЛЭХ ТЕСТ



Энэхүү тест нь таны давамгайлсан махбод, ямар өвчин эмгэгт өртөх магадлал, амьдралын тань тэнцвэргүй байдал зэргийг амархан таньж мэдэх хялбар гарын авлага юм.

Хэрэв таны бие махбодь, оюун санааны төрөлх чанар, хэв маяг ижил байвал тэнцвэрт байдалд орохоход бага эрчим хүч шаарддаг.

Хэдийгээр бие махбодь, оюун санааг тус тусад нь авч үздэг ч оюун санаанд гарсан өөрчлөлт бие махбодод нөлөөлдөг гэдгийг санаарай.

Мөн өөрийн биеийн тэнцвэрт байдлыг бий болгон удаан хугацаанд хадгалахыг хүсч байгаа эрүүл хүмүүст зориулагдсан болно.

Таны биед тэнцвэргүй байдал үүссэн бол төрөлх чанарын давамгайлсан махбодод суурилан эмчлэх ёстой. Мөн давхар ямар махбодын тэнцвэр алдагдсаныг илрүүлэх тестийг ажилласнаар одоогийн тэнцвэргүй байдлыг үр дүнтэй эмчлэх нөхцөл бүрдэх юм

Уламжлалт анагаах ухаан бол таны төрөлх чанарыг үгүйсгэдэг систем биш юм.

Харин биднийг өөрсдийгөө илүү сайн танин мэдэж, ойлгож, давуу талаа зөвөөр ашиглахыг санал болгодог. Гэхдээ давуу тал, давамгай байдлыг түүний эсрэг чанаруудаар тэнцвэржүүлэх ёстой байдаг. Ингэснээр бид тэнцвэрт байдлаа хадгалж удаан хугацаагаар амьдрах боломж үүсдэг.

БИЕИЙН ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫН ОНОО

Таны төрөлх давамгайлсан махбод буюу биеийн онцлог чанарыг илэрхийнэ. Төрөлх чанарын эсрэг биеийн тэнцвэрийг хадгалах олон төрлийн эмчилгээний аргуудыг ашиглаарай.

Тухайлбал: Хоолны дэглэм, ургамлын гаралтай эм, дасгал хөдөлгөөн.

ОЮУН САНААНЫ ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫН ОНОО

Таны төрөлх оюун санааны давамгайлсан махбодыг илэрхийлнэ. Төрөлх чанарын эсрэг оюун санааны тэнцвэрийг хадгалах эмчилгээний аргуудыг ашиглаарай. Тухайлбал: Бясалгал, оюун санааг тайвшруулах ургамлын эм тан, амьдралын эрүүл хэв маяг, ажил мэргэжил.

ХИЙ

ШАР

БАДГАН

БИЕИЙН ТӨРӨЛХ ЧАНАР

1	Галбир	Туранхай, ер бусын өндөр эсвэл намхан	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг, булчинлаг	<input type="checkbox"/>	Том биетэй, бөөрөнхий, дугараг	<input type="checkbox"/>
2	Жин	Амархан турдаг, жин нэмбэл дунд зэрэг таргална	<input type="checkbox"/>	Тогтвортой, амархан жин хасдаг, өөхлөлт жигд	<input type="checkbox"/>	Амархан таргалдаг, ялангуяа өгзөг болон гуя хэсгээр	<input type="checkbox"/>
3	Эрүү шанаа	Нимгэн, нарийн, ясархаг	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг, шовх	<input type="checkbox"/>	Том, бөөрөнхий, давхар	<input type="checkbox"/>
4	Бага насны жин	Туранхай	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>	Тарган, мяраалаг	<input type="checkbox"/>
5	Нүд	Жижиг, хөнхгөр, хар, гялалзсан	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг, саарал, шаргал, ногоон, цэнхэр	<input type="checkbox"/>	Том, зөөлөн, цэнхэр юмуу бор	<input type="checkbox"/>
6	Хамар	Тэгш бус хэлбэртэй, таславч нь муруй	<input type="checkbox"/>	Урт, шовх, хамрын үзүүр улаан	<input type="checkbox"/>	Богино, бөөрөнхий, товч хэлбэртэй	<input type="checkbox"/>
7	Биеийн үс	Бага эсвэл хэт их, хар өнгөтэй, ширүүн, буржгар	<input type="checkbox"/>	Цайвар, нарийн ширхэгтэй	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>
8	Шүд	Дорсгор, том, хоорондоо зайтай, буйл нимгэн, мэдрэмтгий	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг, зөөлөн, буйл нь эмзэг	<input type="checkbox"/>	Том, жигд, цагаан, өнгөлөг	<input type="checkbox"/>
9	Царайны өнгө	Бараан бор (гэр бүлийхнээсээ өөр)	<input type="checkbox"/>	Цайвар шаргал, амархан түлэгддэг, сэвх толбо, мэнгэ ихтэй	<input type="checkbox"/>	Жигд бор шаргал	<input type="checkbox"/>
10	Хүүхэд насны үсний байдал	Долгионтой, буржгар, бор хар өнгөтэй, шингэн сийрэг	<input type="checkbox"/>	Шулуун, нарийн ширхэгтэй, цайвар шар, улаан өнгөтэй	<input type="checkbox"/>	Өтгөн, долгионтой, гялалзсан	<input type="checkbox"/>
11	Гар	Урт, нарийхан	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>	Богино, дөрвөлжин, бандгар	<input type="checkbox"/>
12	Хүзүү	Нарийнхан, урт, уян хатан	<input type="checkbox"/>	Дундаж хэмжээтэй	<input type="checkbox"/>	Зузаан том, атираатай, хөдөлгөөн бага	<input type="checkbox"/>
13	Дух	Жижиг	<input type="checkbox"/>	Атираа, зураастай, дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>	Өргөн	<input type="checkbox"/>
14	Хүйс	Жижиг, жигд хэлбэргүй, ивэрхийтэй	<input type="checkbox"/>	Зууван, өнгөц	<input type="checkbox"/>	Том, бөөрөнхий, гүнзгий, сунасан	<input type="checkbox"/>
15	Ташаа	Нарийн, ясархаг, туранхай	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>	Том, лагс	<input type="checkbox"/>
16	Яс	Хөнгөн, үе болон яс жижиг	<input type="checkbox"/>	Дунд зэрэг	<input type="checkbox"/>	Хүнд, том ястай	<input type="checkbox"/>
17	Гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн	Хоолны дуршил тогтмол бус, өтгөн хатах хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Хоолны дуршил их, гүйлгэх хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Бага боловч тогтмол, өтгөн тослог, хүнд жинтэй, их хэмжээтэй	<input type="checkbox"/>

БИЕИЙН ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫН
НИЙТ ДҮН

ХИЙ

ШАР

БАДГАН

ОЮУН САНААНЫ ТӨРӨЛХ ЧАНАР

18	Оюун санааны идэвхи	Хэт идэвхитэй боловч анхаарал төврөлөл богино хугацаатай <input type="checkbox"/>	Зорилготой, оновчтой, уялдаа холбоотой <input type="checkbox"/>	Удаан хэмнэлтэй боловч тогтвортой <input type="checkbox"/>
19	Сонирхол	Аялал, урлаг, бүжиг, жижиг зүйлс, шинэ зүйлс <input type="checkbox"/>	Хүчний спорт, мэтгэлцээн, ан ав, улс төр, судалгаа шинжилгээ <input type="checkbox"/>	Далайн аялал, гоо сайхан, цэцэг, бизнес, хоол хийх <input type="checkbox"/>
20	Ой тогтоолт	Хурдан ойлгож, амархан мартдаг <input type="checkbox"/>	Ой санамж тод, харж ойлгох нь илүү <input type="checkbox"/>	Удаан ойлгох боловч ой санамж тогтвортой, мартдаггүй <input type="checkbox"/>
21	Дадал хэвшил	Дадал хэвшилд дургүй <input type="checkbox"/>	Төлөвлөх, зохион байгуулах, ялангуяа өөрөө зохион бүтээж хийх дуртай <input type="checkbox"/>	Дадал хэвшилд сайн ажиллах чадвартай <input type="checkbox"/>
22	Шийдвэр	Шийдэмгий бус, үзэл бодлоо амархан өөрчилдөг <input type="checkbox"/>	Шуурхай шийдвэр гаргаж, бодьтой ханддаг <input type="checkbox"/>	Шийдвэр гаргахдаа удаан, ганцхан сонголтыг хардаг <input type="checkbox"/>
23	Бодол	Бүтээлч сэтгэгч, олон санаа оноо гаргадаг <input type="checkbox"/>	Зохион байгуулалттай сэтгэгч, удирдан чиглүүлэх чадвартай <input type="checkbox"/>	Төлөвлөгөөг дагахыг илүүд үздэг <input type="checkbox"/>
24	Төлөвлөгөө	Ганц нэг зүйлийг хийдэг, ихэнх нь дуусдаггүй <input type="checkbox"/>	Зохион байгуулалттай, зорилгодоо чиглэсэн <input type="checkbox"/>	Энгийн байдалд дуртай, төлөвлөн ажиллах дургүй <input type="checkbox"/>
25	Төсөв санхүү	Мөнгийг юунд хамаагүй үрэн таран хийдэг <input type="checkbox"/>	Тансаг хэрэглээ, зорилгодоо хүрэх зүйлд зарцуулдаг <input type="checkbox"/>	Баян, мөнгө сайн хадгалагч <input type="checkbox"/>
26	Биеийн хөдөлгөөн	Хэт идэвхитэй, хөдөлгөөн ихтэй <input type="checkbox"/>	Ямар нэг хэрэгцээ шаардлагаар юмуу зорилготой хөдөлгөөн хийдэг <input type="checkbox"/>	Ямарч зүйлд удаан, тайван хөдөлдөг <input type="checkbox"/>
27	Хүсэл шунал (Бэлгийн болон бусад зүйлс)	Шунал хүсэл хүчтэй, хийсвэр, уран зөгнөлтэй гэхдээ эрч хүч бага <input type="checkbox"/>	Шунал хүсэл дунд зэрэг, оргилсон, ноёрхуу байдалтай <input type="checkbox"/>	Хүсэл шунал тогтвортой, хайр, халамжинд дуртай <input type="checkbox"/>
ОЮУН САНААНЫ ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫН НИЙТ ДҮН				

ДАВАМГАЙЛСАН МАХБОД БУЮУ ТӨРӨЛХ ЧАНАРЫН НИЙТ ҮНЭЛГЭЭ

ХИЙ

ШАР

БАДГАН

БИЕ МАХБОДЫН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДАЛ БУЮУ ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДАЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Хүний бие махбодын тэнцвэргүй байдал бол жирэмслэх мөчийн дараахь гурван махбод болох хий, шар, бадганы төлөв байдал юм.

Жирэмсэн болох мөчөөс хойш хүний үр хөврөл хүрээлэн буй орчинд нөлөөлж, өөрчлөгдөж байдаг. Эрүүл орчинд үр хөврөл оновчтой хэлбэрээр үүсдэг. Төрсний дараа хүрээлэн буй орчин нь тогтвортой хэвээр байвал хүүхэд эрүүл өсдөг. Гэсэн хэдий ч тогтвортой бус орчинд гурван махбод өөрчлөгдөж, хэвийн физиологио алдаж, хэвийн бус өвчний шинж тэмдэг илэрдэг.

Бид өвчтөний одоогийн төлөв байдлын тухай ярихдаа хий, шар, бадганы өнөөгийн байдал, бие махбодь, оюун ухаандаа хэрхэн өөрийгөө илэрхийлж байгааг дурдаж болно.

Тогтвортой орчинд Одоогийн төлөв байдал ба Төрөлх чанар хоёр ижил байдаг гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

Уламжлалт анагаах ухааны чухал зорилго бол хүний одоогийн төлөв байдал буюу тэнцвэргүй байдлыг олж тогтоох явдал юм. Нэгэнт олж тогтоосон бол тухайн хүний хүрээлэн буй орчныг засах зорилго тавьдаг. Хүрээлэн буй орчин гэдэг нь өвчтөний таван мэдрэхүйгээр дамжуулан авдаг зүйл, өвчтөний амьдралын хэв маягийн мөн чанарыг хэлнэ. Хүний төрөлх чанарыг мэдэх нь тухайн хүний доторх хамгийн гүнзгий хандлагыг ойлгоход зайлшгүй шаардлагатай байдаг бол тухайн хүний одоогийн төлөв байдлыг мэдэх нь эмчилгээний төлөвлөгөө боловсруулахад зайлшгүй шаардлагатай байдаг.

Уламжлалт анагаахын эмч хүн дараах гурван зүйлийг анхаарч үзэх хэрэгтэй.

1. Өвчтөний мөн чанарыг мэддэг байх
2. Одоогийн төлөв байдал, тэнцвэргүй байдал, өвчин эмгэг ба эмчилгээний шинж чанарыг мэддэг байх
3. Энэхүү мэдээллийг ашиглан өвчтөнийг эрүүл амьдрахад нь чиглүүлж тусламж үйлчилгээний хөтөлбөр төлөвлөгөөг зааж зөвлөдөг байх

ХҮН ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДЛААСАА ЯЛГААТАЙ ТӨРӨЛХ ЧАНАРТАЙ БАЙЖ БОЛОХ УУ?

Төрөлх чанараас үл хамааран хүн ямар ч махбодын тэнцвэргүй байдалд орж болно. Тэнцвэргүй байдал буюу хүний одоогийн төлөв байдал нь тухайн хүний орчин нөхцөл, ажил амьдралын хэв маягаас үүсдэг.

Жишээлбэл: Хүний ажлын орчин маш халуун бөгчим байдаг бол ямар ч хүнд халууны шинж чанар ихсэж шар гэсэн махбод нь хямардаг. Гэхдээ шарын төрөлх чанартай хүн үүнд илүү хурдан өртдөг.

Тиймээс шарын төрөлх шинж чанартай хүн шарын тэнцвэргүй байдалд орох хандлагатай гэж хэлж болно. Үүнтэй адил хүн бүр хэт их юмуу хэт хурдан хөдөлж байгаага мэдэж чадвал хийн махбод нь тэнцвэргүй болсныг ойлгох болно.

Бид хурдацтай хөгжиж буй ертөнцөд амьдардаг. Өнөөдөр амьдралын хэмнэл нь хувь хүний төрөлх чанараас үл хамааран хийн тэнцвэргүй байдлыг үүсгэдэг. Хийн төрөлх чанартай хүнийг бусадтай нь харьцуулахад хийн тэнцвэргүй байдлыг илүү хурдан үүсгэж байдаг. Харин илүү тогтвортой (бадган) шинж чанартай хүний хувьд их хөдөлгөөн шаарддаггүй.

ХҮНИЙ ТӨРӨЛХ ЧАНАР БОЛОН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫГ ТОДОРХОЙЛОХ ХАМГИЙН САЙН АРГА ЮУ ВЭ?

Өвчтөний төрөлх чанар нь хүний мөн чанарын тогтвортой хүчин зүйлээр хамгийн сайн тодорхойлогддог. Хамгийн тогтвортой хүчин зүйлүүд нь өвчтөний хандлагыг илрүүлдэг.

Өвчтөний бие махбодийн бүтэц нь төрөлх чанарын хандлагад хамгийн их нөлөө өгдөг. Тэнцвэр алдагдсанаас болж биеийн бүтэц, жин өөрчлөгдөж болох боловч бусад тохиолдолд өөрчлөгдөх зүйлийн магадлал хамгийн бага байдаг.

Төрөлх чанарын бас нэг сайн үзүүлэлт бол дуу хоолой, зан чанар юм. Эдгээр нь өөрчлөгдөх тохиолдол байдаг ч ихэвчлэн хүнд цочролд орсон үед л илэрдэг.

Ихэнхдээ л бараг өөрчлөгдөхгүй.

Төрөлх чанар болон тэнцвэргүй байдлыг үнэлэхэд хоол боловсруулалт, ялгаруулалт, унтах хэв маяг гэх мэт үзүүлэлтүүдийг ашиглаж болно. Амьдралын туршид бий болсон хэв маяг нь төрөлх чанарын үзүүлэлт юм бол яг одоогийн таны өөрийгөө илэрхийлэх шинж, хандлагууд нь тэнцвэргүй байдлын үзүүлэлт юм.

БИЕ МАХБОДЫН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДАЛ БУЮУ ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДЛЫГ ИЛРҮҮЛЭХ ТЕСТ

Зааварчилгаа: Бие махбодын тэнцвэргүй байдал үүссэнийг илрүүлэх энэхүү тесттэй ажиллахдаа хий, шар, бадган гэсэн гурван хүснэгтэд байгаа өгөгдлийг сайтар уншаад өөрт сүүлийн үед хамгийн их мэдрэгдэж байгаа зовиур болон шинж байдлыг сонгож тэмдэглэгээ хийнэ. Бүх өгөгдөлд тэмдэглэгээ хийж дуусаад баганын дагуу доош тоолж нийлбэр тоог бичнэ. Хамгийн их тоо гарсан махбод таны биед тэнцвэргүй байдал үүсгэж байгааг илтгэх юм.

Жич: Энэхүү тест нь аль махбодод тэнцвэргүй байдал үүсэж байгааг үнэлэхэд зориулагдсан бөгөөд таны биед эмчилгээ шаардлагатай болон шаардлагагүй эсэхийг тодруулж өгөх болно.

Таны авсан оноо нь тодорхой хэмжээнд тэнцвэргүй байдлыг илтгэнэ.

Өндөр оноо авах тусам тэнцвэргүй байдал үүсч эмчилгээ шаардлагатайг харуулна.

Энэхүү тестээр та өөрөө өөрийгөө хянаж байгаа хэдий ч хүчтэй тэнцвэргүй байдал үүссэн үед заавал мэргэжлийн эмчийн заавар зөвлөмж, хяналт, удирдлага дор нэмэлт оношлогоо, эмчилгээ хийлгэхийг зөвлөж байна.

I.		ХИЙ	ШАР	БАДГАН
БИЕ МАХБОДЫН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫГ ИЛТГЭХ ШИНЖ				
1	Биеийн төлөв байдал	Ясархаг, туранхай	<input type="checkbox"/> Эрч хүчтэй, түргэн зантай, ууртай	<input type="checkbox"/> Том биетэй, тарган
2	Биеийн илч	Хөл гар хүйт оргидог	<input type="checkbox"/> Хэт халуун, арьс улаан	<input type="checkbox"/> Хөл гар хүйтэн
3	Арьс	Хуурай, бараан өнгөтэй, барзгар, гарын шуу хэсгээр зузаан	<input type="checkbox"/> Улаан, шар өнгөтэй, харшил тууралт гарах онцлогтой, нимгэн	<input type="checkbox"/> Тослог, батга гарах онцлогтой
4	Уруул	Хуурай, хагарсан	<input type="checkbox"/> Улаан өнгөтэй, шархлахдаа амархан	<input type="checkbox"/> Хавагнасан, бомбогор
5	Нүд	Хуурай, загатнасан, ядарсан, нүдний алим саарал эсвэл хөх	<input type="checkbox"/> Гэрэлд мэдрэмтгий, халуун оргих, нүдний склера улайсан эсвэл шар	<input type="checkbox"/> Сэлхэрсэн, хавагнасан, нуухтсан, нулимс гоожсон
6	Өвдөлт	Тогтмол бус, шилжимтгий, мэдээ алдсан мэт, хийн цэгүүдээр	<input type="checkbox"/> Халуун оргих, хорсох, хурц, хүчтэй, шарын цэгүүдээр	<input type="checkbox"/> Хүч сул, тогтмол өвдөх, бадганы цэгүүдээр
7	Сарын тэмдэг	Тогтмол бус, бага хэмжээтэй, хүчтэй өвдөлттэй	<input type="checkbox"/> Их хэмжээтэй, хүрэн бараан өнгөтэй, нөжөрхөг	<input type="checkbox"/> Хавагнах, хөх хөндүүрлэх, баг зэргийн өвдөлттэй
8	Үе мөч	Өвчинтэй, тогтворгүй, гэмтэхдээ амрхан, хөшүүн	<input type="checkbox"/> Эмзэг, халуун, судас, шөрмөсний өөрчлөлттэй	<input type="checkbox"/> Сул, шархирах, чийглэг, хавантай
9	Нуруу нугас	Сколиоз үүсэх хандлагатай	<input type="checkbox"/> Кифоз үүсэх хандлагатай	<input type="checkbox"/> Лордоз, дискийн гулсалт
10	Булчин	Хатуу, чангарсан, таталдсан	<input type="checkbox"/> Хүрэхэд эмзэглэлтэй	<input type="checkbox"/> Хавагнасан, зузаан
11	Тунгалагын булчирхай	Жижиг, агшсан	<input type="checkbox"/> Эмзэг, үрэвсэлтэй	<input type="checkbox"/> Томорсон, бөөгнөрсөн

12	Судас	Ил товойсон, хүч бага	<input type="checkbox"/>	Амархан хөхрөх, цус алдалтын эмгэг	<input type="checkbox"/>	Дүүрэн, өргөн, сул, тослог	<input type="checkbox"/>
13	Чих	Дүнгэнэх, шуугих	<input type="checkbox"/>	Үрэвсэлтэй	<input type="checkbox"/>	Хулхи дүүрсэн	<input type="checkbox"/>
14	Хамар	Хуурай, хагарсан, харшилтай, шингэн салстай	<input type="checkbox"/>	Улаан, үрэвсэлтэй, шархалсан, цус гарамтгай	<input type="checkbox"/>	Битүүрсэн, хөөнгөтсөн, өтгөн салстай	<input type="checkbox"/>
15	Үс	Хуурай, ширэлдсэн, хэврэг, нарийн	<input type="checkbox"/>	Тослог, бууралтсан, халцарсан, халуунд халах эсвэл халуурсны дараа үс уналт ихсэх	<input type="checkbox"/>	Тослог	<input type="checkbox"/>
16	Хумс	Хуурай, ширүүн, хэврэг, хугарсан, сэтэрсэн	<input type="checkbox"/>	Зөөлөн, хурц, улаан, үрэвсэлтэй	<input type="checkbox"/>	Цайвар, тослог, ургалт ихтэй	<input type="checkbox"/>
17	Эрч хүч	Хэт идэвхитэй, хурдан ядардаг	<input type="checkbox"/>	Эрч хүчтэй, хэт их бодлоос болж амархан ядардаг	<input type="checkbox"/>	Эрч хүч багатай, идэвхигүй	<input type="checkbox"/>
18	Амьсгал	Мэдрэл болон өрцнөөс хамааралтай	<input type="checkbox"/>	Ширүүн, хавирга хооронд болон цээж барьсан	<input type="checkbox"/>	Удаан, хэвлийнээс, амьсгал тасалдах хандлагатай	<input type="checkbox"/>
19	Харшил	Хуурайших, найтаалгах, амьсгал бачуурах	<input type="checkbox"/>	Бэржрүү, гөвдрүү, чонон хөрвөс гарах	<input type="checkbox"/>	Хамар битүүрэх, нус гоожих, хавагнах, астма	<input type="checkbox"/>
20	Таагүй мэдрэмж	Хуурайших, даарах, жихүүцэх	<input type="checkbox"/>	Халууцах, хөлрөх	<input type="checkbox"/>	Чийгтэй орчин, хүйтэн бороо	<input type="checkbox"/>
БИЕЙН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫН НИЙЛБЭР ДҮН							

II.

ХИЙ

ШАР

БАДГАН

БОДИСЫН СОЛИЛЦООНЫ ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫГ ИЛТГЭХ ШИНЖ

1	Шингээлт	Тогтворгүй, хий дүүрэх	<input type="checkbox"/>	Түргэн, исэлдэлт, хүчиллэгээс шалтгаалсан шингээлт алдагдал	<input type="checkbox"/>	Удаан, салс ихсэх хандлагатай	<input type="checkbox"/>
2	Хоолны дуршил	Тогтмол бус, дуршилгүй эсвэл маш их өлсдөг	<input type="checkbox"/>	Их, тэсвэрлэх чадваргүй, их идэх хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Бага, хооллох цагаа алгасдаг	<input type="checkbox"/>
3	Ам хаталт	Тогтмол бус	<input type="checkbox"/>	Их	<input type="checkbox"/>	Бага	<input type="checkbox"/>
4	Хэл	Хуурай, хагарсан, чичирсэн, цайвар саарал өнгөртэй	<input type="checkbox"/>	Улаан, үрэвсэлтэй, улаан шаргал өнгөртэй	<input type="checkbox"/>	Хавагнасан, зузаан, цайвар, наалдамхай, өнгөртэй	<input type="checkbox"/>
5	Шээс	Гарц бага	<input type="checkbox"/>	Их хэмжээтэй, шар, улаавтар өнгөтэй, үнэр ихтэй	<input type="checkbox"/>	Цайвар, сүүн, чихэрлэг үнэртэй	<input type="checkbox"/>
6	Өтгөн	Өтгөн хатах, хатуу, хуурай, хорголон	<input type="checkbox"/>	Шингэн, өдөрт 2-с дээш удаа, гүйлгэх, цустай	<input type="checkbox"/>	Их хэмжээтэй, цайвар өнгөтэй, тослог, нялцгай	<input type="checkbox"/>
БОДИСЫН СОЛИЛЦООНЫ ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫН НИЙЛБЭР ДҮН							

III.		ХИЙ	ШАР	БАДГАН			
ОЮУН САНАА БА СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫГ ИЛТГЭХ ШИНЖ							
1	Хэвийн сэтгэл хөдлөл	Санаа зовомтггой, хоёрдмол санаатай	<input type="checkbox"/>	Уур уцаартай, атаархуу, тэвчээргүй	<input type="checkbox"/>	Уян зөөлөн, шунамтгай, мөрөөдөмтгий	<input type="checkbox"/>
2	Хүчтэй сэтгэл хөдлөл	Айдас, солиорол, амархан уйлах	<input type="checkbox"/>	Үзэн яддаг, омогтой дээрэнгүй	<input type="checkbox"/>	Дотроо шаналж уйлдаг	<input type="checkbox"/>
3	Сэтгэл гутрал	Өөрийгөө гэмтээх, юмнаас айх	<input type="checkbox"/>	Зорилтоосоо ухрах, ажил хэрэг, харилцаа холбоогоо таслах	<input type="checkbox"/>	Хохирогч болсон мэт, харамсах, зожиг	<input type="checkbox"/>
4	Оюун ухаан	Хурдтай, хэт их бодлогошрох	<input type="checkbox"/>	Хурц, бүхнийг мэдэгч, тэсвэргүй	<input type="checkbox"/>	Удаан, бүрхэг бодлууд	<input type="checkbox"/>
5	Ой санамж	Амархан мартдаг	<input type="checkbox"/>	Сайн	<input type="checkbox"/>	Удаан	<input type="checkbox"/>
6	Харилцаа	Зальтай	<input type="checkbox"/>	Түрэмгий, дээрэнгүй	<input type="checkbox"/>	Ерөнхий нэг талтай	<input type="checkbox"/>
7	Үг яриа	Хурдан, огцом, ойлгомжгүй санаанууд,	<input type="checkbox"/>	Чавдарлаг	<input type="checkbox"/>	Удаан, нэг хэвийн	<input type="checkbox"/>
8	Нойр	Бага, нойргүйдэлтэй	<input type="checkbox"/>	Нойр хүрэхдээ удаан, шөнийн цагаар ажиллах хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Хэт их, нозоорсон, нойрмог	<input type="checkbox"/>
9	Зүүд	Олон, идэвхитэй, айдас төрүүлэм	<input type="checkbox"/>	Гал, дайн, дээрэм, бодит мэт	<input type="checkbox"/>	Ээдрээтэй, хайр дурлалын, ус далай тэнгис	<input type="checkbox"/>
10	Итгэл үнэмшил	Хувирамтгай, ганцаардмал, тэрслүү	<input type="checkbox"/>	Хэт туйлшрагч, бусдад тулгагч	<input type="checkbox"/>	Бат итгэлтэй	<input type="checkbox"/>
11	Бэлгийн чиг хандлага	Гаж, идэвхитэй боловч тамиргүй	<input type="checkbox"/>	Идэвхитэй, ширүүн, хүч хэрэглэгч	<input type="checkbox"/>	Хүсэл бага, залхсан	<input type="checkbox"/>
12	Хоолны сонголт	Нэг төрлийн хоол хүнсэнд туйлшрамтгай	<input type="checkbox"/>	Мах, каффейн, халуун ногоо, давсанд дуртай	<input type="checkbox"/>	Чихэр, сүү цагаан идээ, талх нарийн боов	<input type="checkbox"/>
ОЮУН САНАА, СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛИЙН ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДЛЫН НИЙЛБЭР ДҮН							

ТЭНЦВЭРГҮЙ БАЙДАЛ БУЮУ ОДООГИЙН ТӨЛӨВ БАЙДЛЫН НИЙТ ДҮН

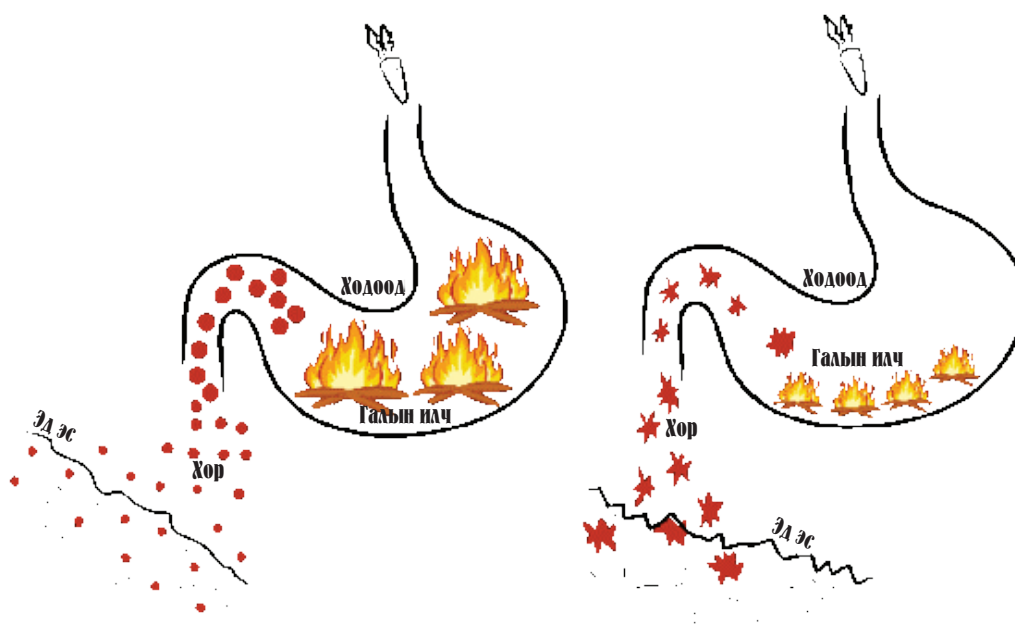
ХИЙ

ШАР

БАДГАН

ХООЛ БОЛОВСРУУЛАЛТ БА ХОДООДНЫ ГАЛЫН ИЛЧИЙГ ҮНЭЛЭХ ТЕСТ

Зааварчилгаа: Сүүлийн долоо хоногт танд байгаа шинжүүдийг 0–3 оноогоор үнэлэн хүснэгтийг дагуу тэмдэглэгээ хийнэ. Танд огт байхгүй шинжийг 0 оноогоор, бага зэрэг байгааг 1 оноо, дунд зэрэг байгаа шинжийг 2 оноо, их байгаа шинжийг 3 оноогоор дүгнээрэй. Нийлбэр онооны их багын байдлаар таны галын илч хүчтэй байна уу, сул байна уу гэдгийг үнэлэх юм.



	ТОГТВОРГУЙ		ХУРЦ		УДААН		ЭРҮҮЛ	
Давамгайлсан махбод	Хий	<input type="checkbox"/>	Шар	<input type="checkbox"/>	Бадган	<input type="checkbox"/>	Тэнцвэртэй	<input type="checkbox"/>
Дуршил	Тогтмол бус	<input type="checkbox"/>	Хүчтэй, заримдаа тэсвэрлэхийн аргагүй	<input type="checkbox"/>	Бага, хооллох цагаа алгасдаг	<input type="checkbox"/>	Тогтмол, хоол идсэнээс хойш 3–5 цагийн дараа өлсдөг	<input type="checkbox"/>
Өдрийн хооллолтын тоо	Хувирамтгай, тогтворгүй	<input type="checkbox"/>	3–с дээш, хөнгөн зууш нэмэлтээр	<input type="checkbox"/>	1 юмуу 2 хоол	<input type="checkbox"/>	2–3 удаа тогтмол хэмжээтэй	<input type="checkbox"/>
Хооллох хэмжээ	Янз бүр	<input type="checkbox"/>	Их хэмжээтэй, их иддэг	<input type="checkbox"/>	Бага хэмжээтэй	<input type="checkbox"/>	Зөв хэмжээтэй, хооллолт бүр 2–3 атга байхаар	<input type="checkbox"/>
Эрүүл хооллолтийн чанар	Бүлээн, чийглэг, шөлтэй, зөөлөн, тослог, давслаг хүнс	<input type="checkbox"/>	Амтлаг, гашуун, эхүүн, сэрүүн хүнс	<input type="checkbox"/>	Халуун, гашуун, эхүүн, сэргээгч хүнс	<input type="checkbox"/>	Тусгай нэмэлт хэрэгцээ байхгүй, жигд	<input type="checkbox"/>
Амттан идэх	Айсан, түгшсэн, ганцаардсан үедээ	<input type="checkbox"/>	Ажиллаж байгаа, асуудал шийдвэрлэх, төвлөрөх үед	<input type="checkbox"/>	Гуньсан, гутарсан үед	<input type="checkbox"/>	Амттан идэхгүй	<input type="checkbox"/>
Шингэн уулт	Тогтмол бус	<input type="checkbox"/>	Хэт их	<input type="checkbox"/>	Бага	<input type="checkbox"/>	Зөв хэмжээгээр	<input type="checkbox"/>
Биеийн жин	Жингийн алдагдалтай, туранхай	<input type="checkbox"/>	Дунд зэргийн	<input type="checkbox"/>	Илүүдэл жинтэй, тарган	<input type="checkbox"/>	Хэвийн тогтмол жинтэй, биедээ таарсан	<input type="checkbox"/>
Хоолны шингэц	Тогтмол биш, цусан дах сахар багасах хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Хурдан, хүнд хоолыг ч хурдан шингээнэ, сахар багадах хандлагатай	<input type="checkbox"/>	Удаан, хөнгөн хоол идсэний дараа ч сул	<input type="checkbox"/>	Шингээлт сайтай	<input type="checkbox"/>
Шингээлтийн үеийн шинж	Хэврүүлэх, хавирга, гэдэс дүүрч тэлэх, хатгуулж өвдөх	<input type="checkbox"/>	Дотор муухайрах, бөөлжих, хэвлийгээр халуу оргиж өвдөх	<input type="checkbox"/>	Хүнд санагдах, ам заваарах, ходоод хүндэрч өвдөх	<input type="checkbox"/>	Онцгой зовиур байхгүй	<input type="checkbox"/>
Улаан хоолойн булчингийн хөдөлгөөн	Горойх, дуу гарах, гүд гүд хийх	<input type="checkbox"/>	Дотор муухайрах, гашуу оргих	<input type="checkbox"/>	Сул	<input type="checkbox"/>	Онцгой шинж байхгүй	<input type="checkbox"/>

Гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн	Өтгөн хатах, хүндрэхгүй байх, өтгөн хатуу, хуурай, хорголон	<input type="checkbox"/>	Шингэн байх хандлагатай, өдөрт 3 удаа ба түүнээс дээш хүндэрнэ, зөвхөн хоол идсэний дараа	<input type="checkbox"/>	Удаан, өтгөвтөр, салс ихтэй, өглөө эрт болон оройн цагаар гадагшлуулна,	<input type="checkbox"/>	Хэвийн, гадил жимсний хэлбэртэй, өглөө эрт гадагшилна, ямар нэг өдөөөгч шаардлагагүй	<input type="checkbox"/>
Хоолны харшил болон мэдрэг байдал	Төмс, навчит ногоо, хатаасан шарсан хүнс	<input type="checkbox"/>	Цитрусын төрлийн жимс, сонгино, сармис, архи дарс, далайн хүнс, загас	<input type="checkbox"/>	Сүү цагаан идээ, гурилан бүтээгдэхүүн	<input type="checkbox"/>	Байхгүй	<input type="checkbox"/>
Хий (унгас)	Дуу чимээ ихтэй, өмхий үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Гарахдаа хорсох мэдрэмжтэй, исэлдсэн үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Дуу чимээ багатай, гарахдаа хүч сул, нялуун бохир үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Байхгүй	<input type="checkbox"/>
Хэлний өнгөр	Хэлний уг хэсгээр хар бор өнгөтэй өнгөртэй, хуурай, үстэй мэт	<input type="checkbox"/>	Хэлний гол хэсгээр шар ногоон өнгөртэй	<input type="checkbox"/>	Хэл бүхэлдээ цагаан зузаан, наалдамхай өнгөртэй	<input type="checkbox"/>	Хэл цэвэр	<input type="checkbox"/>
Амьсгал	Шингээгүй хоолны үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Исгэлэн үнэртэй, амнаас зэвний үнэр амт амтагдана	<input type="checkbox"/>	Чихэрлэг ацетон шиг үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Үнэргүй	<input type="checkbox"/>
Хөлс	Бага зэрэг, хуурай арьстай	<input type="checkbox"/>	Хэт их, хурц үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Нялуун, хөгц шиг үнэртэй	<input type="checkbox"/>	Хэвийн, үнэргүй	<input type="checkbox"/>
Шээс	Бага, хөөстэй, хуурай мэдрэмжтэй	<input type="checkbox"/>	Их, хар хүрэн өнтэй, хүчиллэг үнэртэй, халуун уур ихтэй, хорсох мэдрэмжтэй	<input type="checkbox"/>	Их, тунадас булингартай, цайвар өнгөтэй, загатнах мэдрэмжтэй	<input type="checkbox"/>	Хулсан шар өнгөтэй, үнэргүй, хэвийн	<input type="checkbox"/>
Эрч хүчний түвшин	Амархан ядардаг	<input type="checkbox"/>	Өлссөн үед ядарна	<input type="checkbox"/>	Хоол идсэний дараа ядарна	<input type="checkbox"/>	Сайн	<input type="checkbox"/>
Хоол боловсруулалт, галын илчийн нийт дүн	ХИЙ =	<input type="checkbox"/>	ШАР =	<input type="checkbox"/>	БАДГАН =	<input type="checkbox"/>	ХЭВИЙН=	<input type="checkbox"/>

БИЕ МАХБОД ДАХ ХОРДЛОГЫН ХЭМЖЭЭГ ҮНЭЛЭХ ТЕСТ

Асуултыг сайтар уншаад танд зовиур үгүй бол 1 оноо, ховор бол 2 оноо, хааяа бол 3, ихэнхдээ бол 4, байнга бол 5 оноогоор тус тус үнэлэн онооний нийлбэрийг гаргана.

Асуулт	Үгүй	Ховор	Хааяа	Ихэнхдээ	Байнга
	1	2	3	4	5
Миний бие нэг л хөшүүн, явж суух, хөдлөхөд хязгаарлагдмал байгаа мэт санагддаг. (Толгой дүүрч манарсан мэт, ерөнхий биеийн харагдах байдал сул)					
Өглөө сэрэх үед надад маш хүнд, сульдсан мэт байдаг. Бүрэн сэрсэн мэдрэмж төрөх хүртэл хэсэг хугацаа шаардагддаг.					
Миний бие маш сул дорой мэт санагддаг. Ямар ч шалтгаангүйгээр ядардаг.					
Би жил бүр олон удаа ханиад хүрдэг. Заримдаа энэ нь цаг хугацааны хувьд тогтмол, давтамжтай мэт санагддаг.					
Надад биеэ даахгүй, хүнд нозоорсон мэт мэдрэмж төрдөг.					
Надад ямар нэг зүйл хийхэд маш залхуутай санагддаг. Ажил хийх хүч чадал байсан ч сонирхол төрдөггүй.					
Миний хоол шингэхгүй байх хандлагатай.					
Миний биеийн ямар нэг эд эрхтэн буруу ажиллаад байгаа юм шиг санагддаг. Хоол боловсролт, амьсгал, гэдэсний хөдөлгөөн гэх мэт.					
Би үргэлж шүлсээ хаямаар санагддаг. Нулимах шаардлага гардаг.					
Ихэнхдээ хоол идэхэд амтгүй мэт санагдах, хоол идэх сонирхолгүй, дуршилгүй байдаг.					
Миний оюун санаа, бие махбод маш их ядарсан, туйлдсан мэт байдаг.					
НИЙЛБЭР ОНОО = ()					

Үнэлгээний хариу: Хордлогын зэрэг

Маш хүнд (45–55) оноо	Дундаж (35–45) оноо	Хөнгөн (25–35) оноо	Бага зэрэг (11–25) оноо
--------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------

БИЕЙН ТАВАН МАХБОДЫН ОНЦЛОГ ТОГТООХ ТЕСТ



Таван махбодын онол нь аливаа зүйлийн харилцан үйлчлэл, холбоо хамаарлыг тодорхойлдог дорно дахины философи юм.

Энэ нь ганцхан хүнд хамааралтай зүйл биш юм. Амьтан ургамал, барилга байгууламж, архитектур дизайн, улс орны өв соёл, нийгэм улс төрийн уур амьсгал, зарим эрин үе он цагийн шинж байдал, хандлага зэргийг ч тодорхойлж болох энгийн боловч гүнзгий онол юм.

Мод, гал, шороо, төмөр, ус гэсэн 5 элементийг өөр хоорондоо шүтэн барилддаг орчлон ертөнцийн бүхий л зүйлсийн үндэс суурь гэж үздэг. Хүн төрөлхтөн орчлон ертөнцийн нэгэн хэсэг учраас бидний биеийн бүтэц, зан чанар, сэтгэл хөдлөл, эерэг сөрөг хандлага, өвчин эмгэг зэргийг таван элемент буюу 5 махбодтой холбон авч үзнэ.

Чухамдаа бид зөвхөн нэг элементийн илрэл биш харин 5 элементийн нэгдмэл илэрхийлэл юм. Гэхдээ биднийг нөгөөгөөсөө ялгаруулж байгаа зүйл бол аль нэг элемент нь бусдаасаа харьцангуй их давамгайлж байдаг оршино.

Өөрсдийн давамгайлах элементээ олж мэдэх нь бидний ухамсрыг дээшлүүлэх, эрүүл амьдрал, бусадтай харилцах харилцааны талаархи мэдлэгийг дээшлүүлэх ач холбогдолтой. Мөн өөрийн оюун санаа, бие бялдар, сэтгэл хөдлөлийн эрүүл мэндийг илүү сайн тэнцвэржүүлэхийн тулд давуу болон сул талаа олж харах боломжийг олгоно.

ТЕСТЭЙ АЖИЛЛАХ ЗААВАРЧИЛГАА

Махбод тус бүрт хамааруулсан бүлэг асуултыг уншаад өөрт хамааралтай байгаа хариултыг 0–5 оноогоор дүгнэж бичнэ. Бүлэг тус бүрт нийт авсан оноог бичнэ.

Аль бүлгийн оноо өндөр байна тэр таны давамгайлсан махбод байх болно.

УС

АСУУЛТ

ОНОО



_____га учир, зорилготой, удаан амьдрахыг хүсдэг.

Би хүмүүст нууцаа дэлгэхийг хүсдэггүй. Тэдний нууцад ч болгоомжтой ханддаг.

Би маш их гүн сэтгэлгээтэй, өөрийн дотоодоо ч гүн гүнзгий нэвтэрч чаддаг. Өөрийгөө гадаад орчноос тусгаарлаж чаддаг.

Бодол миний сэтгэлийг илүү их хөдөлгөдөг.

Айдас намайг хамгийн их зовоодог зүйл.

Дэлхий ертөнц бол аюултай газар гэж би боддог учраас цаг үргэлж сэрэжтэй байхыг хичээдэг.

Хүнд итгэхэд надад цаг хугацаа хэрэгтэй болдог.

МОД

АСУУЛТ

ОНОО



Би маш зарчимч бөгөөд байр сууриа баттай илэрхийлдэг.

Би өөрийн оюун санаагаараа бусдыг удирдан чиглүүлж, захирч чаддаг.

Би шийдэмгий зоригтой.

Би бусдаас хараат бус, өөрийн үзэл бодолтой.

Нөхцөл байдлыг гартаа авч бүтэц зохион байгуулалт хийж ажиллах дуртай.

Миний булчин чангарч зовиурлах хандлагатай байдаг.

Хэн нэгэнд, ямар нэг зүйлд шударга бус хандвал тэдний төлөө тэмцдэг.

ГАЛ

АСУУЛТ

ОНОО



Сандрал гэдэг бол миний хувьд энгийн зүйл

Би маш их урам зориг, хүсэл тэмүүлэлтэй

Би их хурдтай ярьдаг, заримдаа үгээ хольж сольж хэлдэг.

Хэрэв миний ойр дотны хүн надтай тааламжгүй харилцаатай болвол би ч мөн тогтворгүй болдог.

Би өөдрөг, эрч хүчтэй.

Би үргэлж инээж баясаж явдаг.

Би бусдад чин сэтгэлээсээ ханддаг.

ШОРОО

АСУУЛТ

ОНОО

Би бусадтай харилцах явц дундаа өөрийгөө олж нээдэг.

Би өрөвч зөөлөн сэтгэлтэй.

Би гэр бүлийнхэнтэйгээ цагийг өнгөрүүлэх дуртай. Тэдний анхаарлын төвд байх дуртай.



Бусад хүмүүс надад өөрийн түүх, нууцаа ярих дуртай.

Би хэзээ ч бусдыг санаатайгаар гутаан доромжилж, хэн нэгэнд тавгүй байдал үүсгэж байгаагүй.

Бусдад санаа тавих нь мний зорилго. Бусдын хэрэгцээг өөрийн хэрэгцээ мэт ойлгож хүндэлдэг.

Би юм оёх, хоол хийх, хөгжим тоглох, цэцэг тарих, гар урлалын зүйлс хийх дуртай.

ТӨМӨР

АСУУЛТ

ОНОО

Би хаана ч цэвэр цэмцгэр, нямбай байхыг хичээдэг.

Би зугаа цэнгэлээс илүү ёс журмыг илүүд үздэг.

Би логиктой, систестэй, төлөвлгөөтэй байдлаар асуудлыг шийддэг.

Шударга, төгс төгөлдөр байдал надад чухал.

Би сүнслэг байдалд итгэдэг.

Би ажлыг үр дүнтэй, ар зүйч байдлаар хийдэг.

Би бусдаас илүү ихийг сурч, мэдэж чадаж байвал баярладаг. Ялангуяа ажил мэргэжил дээрээ.



МАХБОД ТУС БҮРИЙН ОНОО



Ус



Мог



Тал



Шороо



Төмөр