Боломж дүүрэн сайхан дэлхий минь!

Хүчирхэгжилтийн 18 санаа

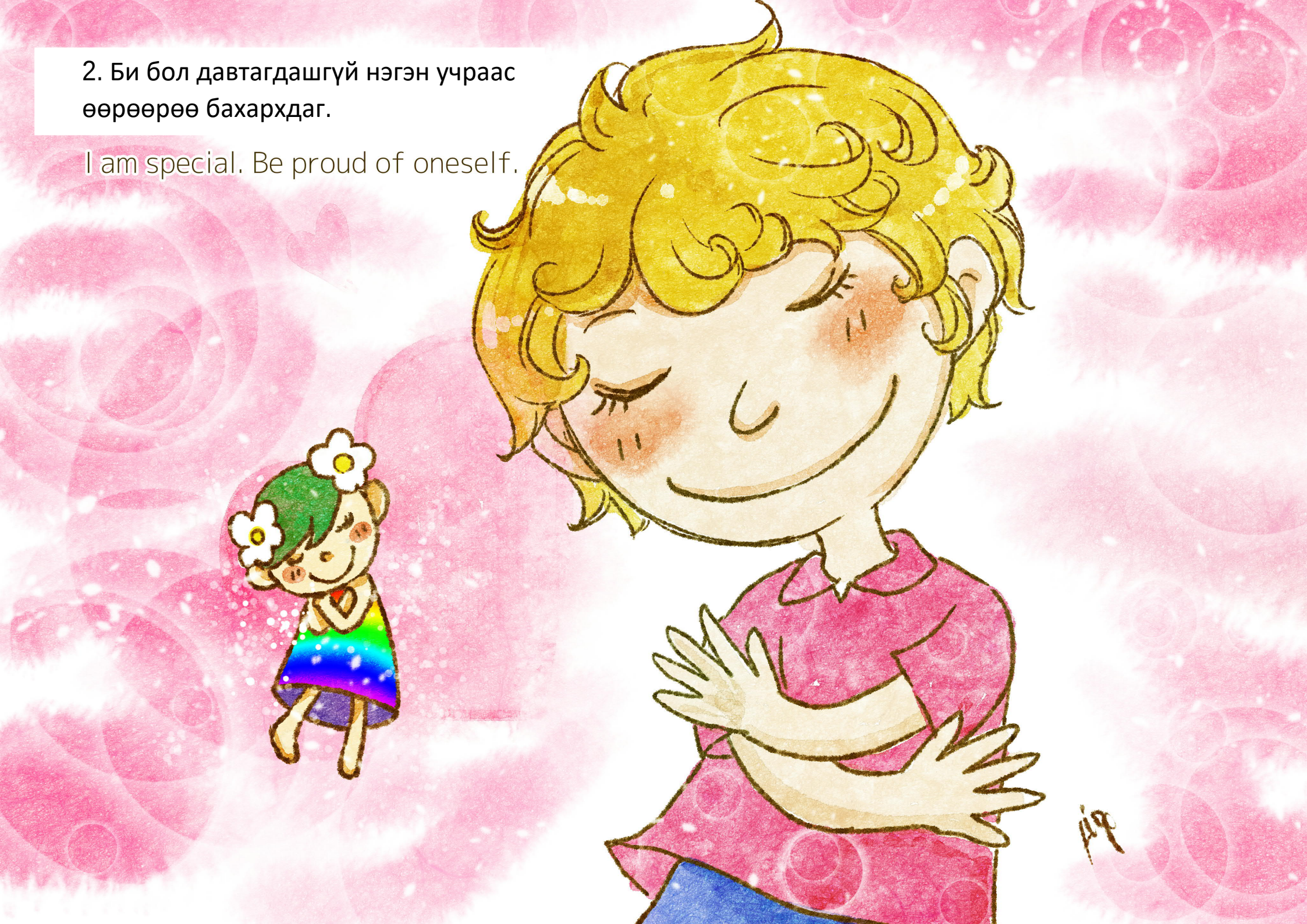
A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips

1. Хамгийн сайхан нь тун удахгүй ирнэ ээ.

The best is yet to come.

2. Би бол давтагдашгүй нэгэн учраас
өөрөөрөө бахархдаг.

I am special. Be proud of oneself.



3. Хичээгээд үзье л дээ.
Let's try it.

4. Бүх зүйл сайхан болох нь тодорхой.
It’s going to be all right.

II. **Анд найзуудтайгаа хамтдаа хүчирхэгжих нь**:

5. Тийм ээ, бид чадна.

Yes, we can.

6. Бие биенээсээ өөр байгаа нь гайхамшиг.

Celebrate diversity.

7. Бүгдээрээ хамт бүтээж чадна.

Believe in group creativity.

III. **Хотол олноороо хүчирхэгжих нь**:

8. Бусдын үнэ цэнийг хүндэлье.

Respect values of others.

9. Бусдын хэрэгцээг мэдэрч ойлгоё.

Respond to the needs of others.

10. Хамтдаа өөрсдийн чадварыг таньж мэдье.

Identify our capabilities.

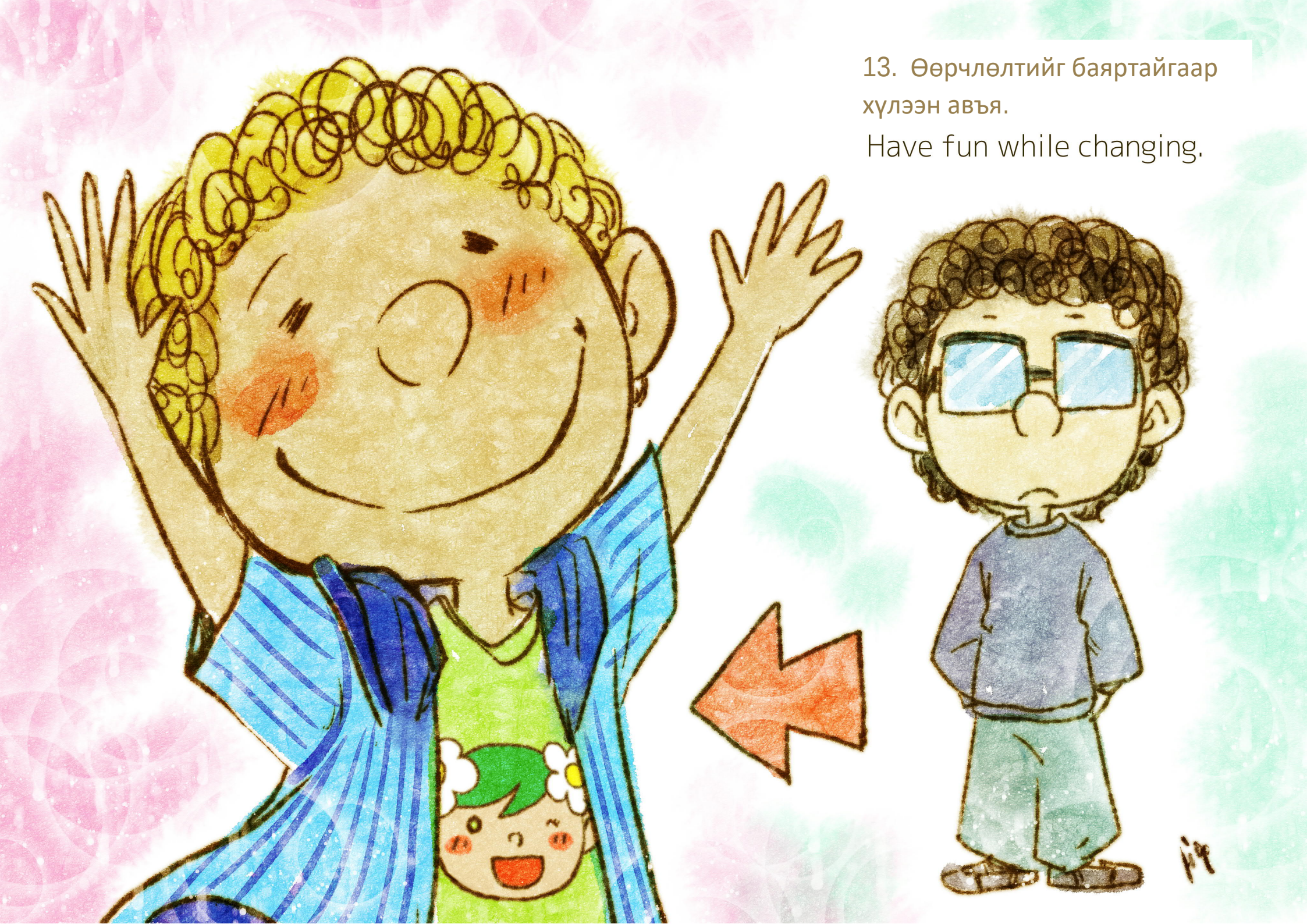
11. Үргэлж суралцсаар хамтдаа дэвжин дээшилье.

Learn together for improvement.

IV. **Хүчирхэгжилтийг амьдралдаа дадал болгох нь**:

12. Хүчээ нэгтгэн хүчирхэгжье.

Build empowerment through synergy.

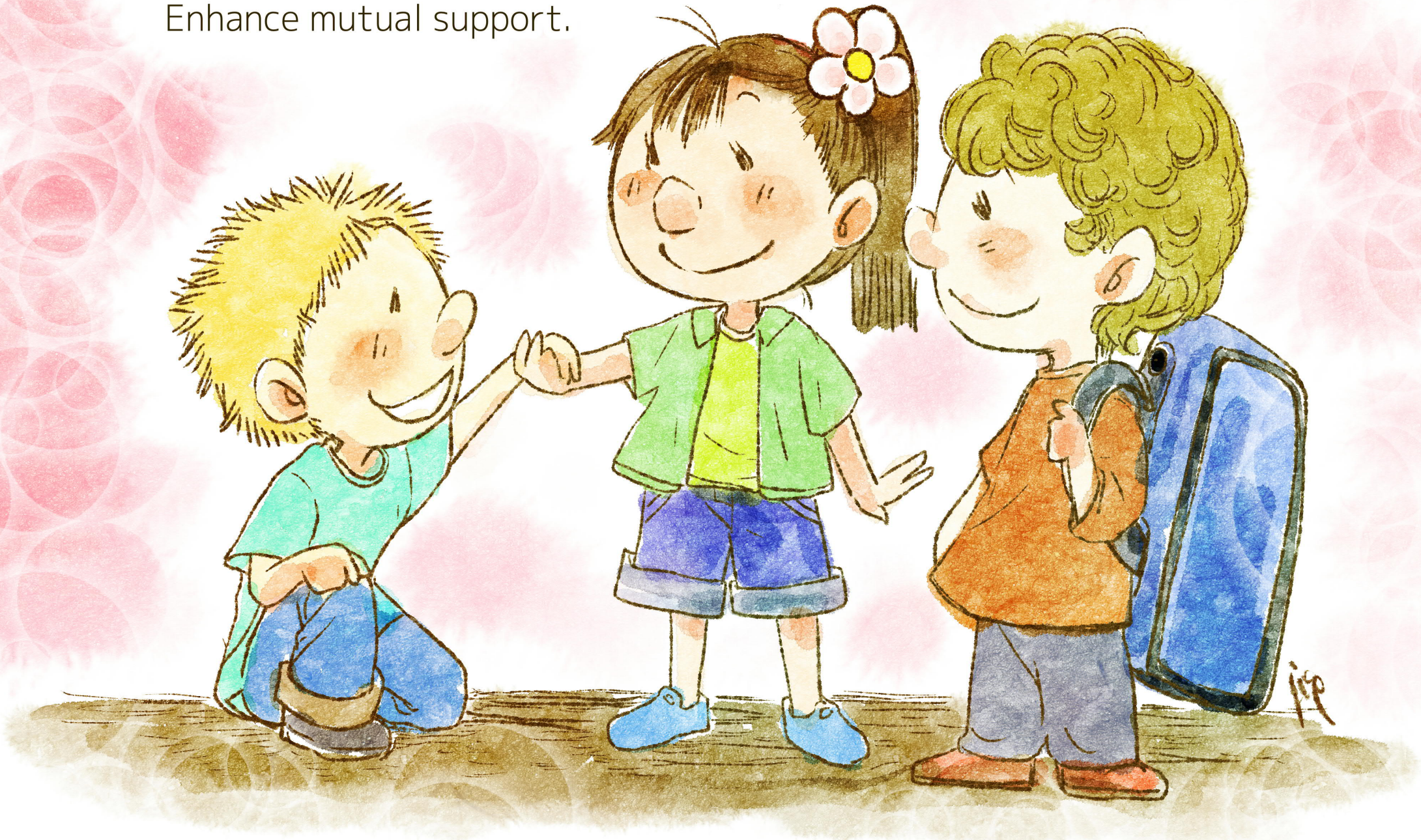


13. Өөрчлөлтийг баяртайгаар хүлээн авъя.

Have fun while changing.

14. Бие биенээ дэмжье.

Enhance mutual support.



15. Чин сэтгэлээсээ сонсъё.

Listen with empathy.

16. Туршиж үзэх нь гоё.

Enjoy practicing.

17. Үргэлж талархъя.

Always be thankful.

18. Хуримтлуулсан мэдлэг чадвараа айсуй цагт хүрэх гүүр болгоё.

Bridge our experiences to future.

みんなで元気(げんき)に!
エンパワメントのコツ 18条(じょう)

Make a World of Possibilities!
Empowerment 18 Tips

ISBN　978-4-9905933-4-6
2021 年 12 月 1 日　第一刷発行
著　　者　安梅勅江
挿　　絵　ひろ衛
出　　版　エンパワメント研究教育フォーラム
印刷製本　東京都同胞援護会

2021, December, 1　First Edition
Author: Tokie Anme, PhD
Picture: Hiroe
Publish: Empowerment Research and Education Forum
Printing: Tokyo Doho-Engokai

Боломжоор дүүрэн сайхан дэлхийг бүтээе!

Хүчирхэгжилтийн 18 санаа

ISBN　978-4-9905933-4-6

2021 оны 12 - р сарын 1. Анхны хэвлэл

Зохиолч: Др. Токи Анмэ

Зураач: Хирое

Орчуулгыг: Ган-Ядамын Амарсанаа, Мавагийн Чанцалсүрэн

Хэвлэлтэд бэлтгэсэн: Хүчирхэгжих ухаан судлал, боловсролын форум

Хэвлэлийг: Токио Дохо-Энгокай