

Tswv Yim Npaj rau Cov Neeg Xiam Oob Qhab Toob Kas Kev Pab Cuam

Ua Ntej Thaum Muaj Teeb Meem

- Soj ntsuam koj qhov kev peev xwm, koj txoj kev xav tau txij li cas, thiab ib ncig ntawm koj thiaj paub hom kev pab dabtsis koj xav tau thaum muaj teeb meem ceev.
- Ntaus kev sib pab los ntawm tej neeg yus paub es npaj ib qhov hom phiaj thaum muaj kev puas tsuaj. Xav txog koj tsev neeg, neeg zej zos, phooj ywg, kws kho mob, pawg-ntseeg thiab cov pawg neeg nyob hauv nroog.
- Hu nug koj lub zos losis lub nroog tseem fww kub ntxhov thiab ua haujlwm uake es siv lawv qhov hom phiaj kev kub ntxhov uas muaj tseg tau siv.
- Npaj tseg ib daim ntawv sau cov tshuaj noj, tshuaj mob khaub thuas, khoom tshwj xeeb, sau koj tus kws kho mob, kws tshuaj thiab tsev neeg cov npe thiab xovtooj cia nrog koj txuag lub sij hawm.
- Muab koj daim paib kho mob qhia koj tus mob, txoj hluas tes thiab nqa ib daim ntawv piav qhia tias koj xiam oob qhab es yuav toob kas kev pab li cas tsam ces koj piav qhia tsis tau thaum lub caij muaj teeb meem ceev.
- Qhia lwm tus siv lub rooj muaj log khiav losis lwm yam khoom siv pab yus taus kev.
- Tsos cov teeb ua luag rau txhua chav tsev, cov teeb ci tuaj tamsim ntawd yog tias hluavtaws xob tuag.
- Yog koj toob kas hluavtaws xob rau koj lub rooj muaj log khiav, koj lub tshuab ua pas losis lwm yam khoom siv pab yus ua pa los sis cija sia, npaj tseg tsam hluavtaws xob tuag.
- Yog koj muaj ib tug tsiaj txhu pab koj, nco ntsoom muaj nws coj mus sau npe kom tau ib daim paib pab neeg.

Tam sim no yog lub caij npaj mus lawm yav tom ntej kom kaj huv, tsis muaj mob, ceeb toom, khiav mus khiav los thiab kev ywj pheej thaum muaj kev puas tsuaj. Nco ntsoom tias thaum muaj kev puas tsuaj, koj lub tsev yeej yog lub tsev nkaum losis khiav tawm mus rau lawm lub tsev nkaum ib ntus. Npaj siab tuav rawv koj qhov kev ywj pheej ua ntej thaum muaj teeb meem ceev tuaj:

Thaum Ntawd Thiab Tom Qab Muaj Kev Puas Tsuaj

- Nyob twj ywm thiab ua siab ntes. Nyob twj ywm thiab ua xws teb xws chaw thiaj pab tau yus khiav kaj huv thiab tsis ua yus lig thiab tabkaum los ntawm cov tsis ua xws teb xws chaw.
- Siv koj li hom phiaj npaj tseg. Yog muaj qhov hom phiaj coj los siv nws thiaj yuav pab tau koj thiab koj tsev neeg nyob kaj huv. Nyob twj ywm.
- Hmloog vib thaj nyub nyob hauv ceeb tsam thiab saib TV seb xov xwm thiab kev qhia yog li cas. Tej tsoom fww mam li muab tswv yim tsim nyog kom meej rau koj raws li lub caij nyoog. Hmloog rau cov tsoom fww thiab tej kev qhia.
- Yog koj khiav tawm ntawm koj lub tsev, sau tseg ib daim ntawv rau hauv koj lub tsev qhia rau koj tsev neeg tias koj mus rau qhov twg.
- Npaj tseg rau koj tus kheej kom txaus peb hnuv.
- Yog koj rov qab los txog tsev es hluavtaws xob tuag tag no ces, rho cov hlua fais fab mes thiab tej yam khoom yuav ua fais fab puas tau.
- Kuaj xyuas losis cia ib tug kws txawj kuaj xyuas koj lub taub dej kub thiab qhov cub seb puas muaj qhov twg puas. Kuaj xyuas nrog lub teeb tsoom xwb, tsis txhob siv ntais ntawv losis tswm ciab.
- Yog koj hnia tau gas, qhib qhov rais thiab tuas qhov chaw qhib gas rau lub tsev. Cia cov pas gas tawm mus kom tas thiab cia ib tug kws txawj kuaj xyuas saib tso mam li taws teeb thiab qhib qhov cub.