



Tej tswv yim uas pab kom cov me nyuam yuav noj qab nyob zoo tom tsev.

PEB YUAV UA LI CAS THIAJ TSIJ TSHUA MUAJ KEV NYUAJ SIAB

Kev nyuaj siab yog ib yam uas txhua tus raug hauv lawv lub neej. Muaj ntau yam uas ua rau yus nyuaj siab. Peb nyias ua nyias yam thaum peb raug nyuaj siab tej tus muaj xwm dab tsi hauv lawv lub cev los sis tswj tsis tau lub siab li. Tej yam uas peb ua thaum muaj kev nyuaj siab pauv seb kev nyuaj siab yuav ua li cas rau peb. Hnub no koj tus me nyuam nrog lwm tus neeg sib tham txog tej tswv yim uas yuav pab ntaus thiab kho peb tej kev nyuaj siab kom zoo thaum twg peb raug kev nyuaj siab. Nug lawv seb lawv kawm li cas los sis tau qhia lwm tus li cas!

YAM UAS UA TOM TSEV

Change to Chill yog ib qho chaw website uas qhia txog kev nyuaj siab thiab yuav kho txoj kev nyuaj siab li cas. Yog npaj rau cov tub hluas thiab ntshais hluas, tiam sis muaj tej xov xwm rau niam txiv thiab lwm cov neeg hauv yus tsev neeg tib si. Ib yam uas peb tau tham txog yog kev soj ntsuam. Peb yuav pib muaj cuab kav tswj kav seb peb ua li cas thaum twg peb muaj kev nyuaj siab thaum peb ua txoj kev soj ntsuam. Kev soj ntsuam yog qhov uas



ua rau peb paub seb tas sim no peb xav li cas thiab kam txais yuav tej kev xav, tej yam uas nyob hauv lub paj hlwb thiab seb lub cev hnob li cas.

Tej zaj vis dis aus hauv Change to Chill chaw website kuj muaj ntau yam xov xwm uas qhia txog kev soj ntsuam. Ua ib tse neeg ua ke kuaj xyuas ob peb daim no nyob ntawm <http://www.changetochill.org/loseit/>.

UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Kev Ris Txiaj thiab Tsis Zoo Siab

Lwm txoj kev ntaus kev nyuaj siab thiab tiv taus kev nyuaj siab yog kom xyaum ua li no. Muaj ob peb yam uas yus tsev neeg ua tau kom xyaum qhov no.

Sim ua ib lub voj voog rau “Kev Ris Txiaj thiab Tsis Zoo Siab”. Nrog koj tsev neeg, sib sau ua ke thiab kom txhua tus neeg qhia txog ib yam uas lawv muaj kev ris txiaj rau (cov kev ris txiaj) thiab ib yam twg uas lawv tsis txaus siab rau (kev tsis zoo siab).

