



Tej tswv yim uas pab me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo tom tsev

CIA PEB SIB THAM! MUAJ TEJ YAM ZOO VIM SIV SIJ HAWM LOS NOJ MOV UA IB TSE NEEG



Neeg tham zom zaws txog qhov uas yus ua niam txiv zoo thaum sib txuas lus thaum tag nrho yus tsev neeg los zaum noj mov ua ke, vim hais tias qhov no tseem ceeb heev. Tej kev tshawb nrhiav qhia hais tias cov me nyuam yuav haj yam txawj kawm ntawv, haj yam xav zoo txog lawv tus kheej, yuav haj yam tiv taus teeb meem, tsis tshua muaj feem tiv tshuaj phem, tsis tshua muaj feem xeeb me nyuam thaum tseem ua tub ntxhais hluas, tsis tshua muaj feem raug kev nyuaj siab kho siab, tsis tshua muaj feem muaj teeb meem ntawm kev noj mov thiab tsis tshua ua neeg rog.

Hnub no koj tus me nyuam tau kawm seb kev sib tham tseem ceeb npaum li cas thaum noj mov thiab tau kawm los koom txoj kev noj mov ua ib tse neeg.

Ib qho ntawm zaj lus uas lawv kawm hnub, koj tus me nyuam tau ua ib hwj los sis thawv uas hais tias “Cia Peb Sib Tham - Pib Txoj Kev Hais Lus”. Mam li ntxiv tej tswv yim rau kom pib tau ib txoj kev sib tham.

YAM NTXIM UA TOM TSEV

Lwm txoj kev sib tham thaum yuav noj mov yog sau ib phau ntawv qhia txog tsev neeg tej kev ua mov noj. Siv me ntsis sij hawm rau txhua tus hauv tsev neeg los sau ntawv txog tej plua mov uas lawv nyiam tshaj plays. Sib koom tes xaiv tej yam uas sawv daws nyiam thiab muab sau ua ib phau ntawv qhia txog tsev neeg tej plua mov.

Mam li siv ib phau uas muaj peb lub khawm hlau kho ua ke thiab mam li ntxiv tej phab ntawv thiab duab rau hauv. Tag nrho koj tsev neeg mam li sib koom tes kos xim rau daim plhaub thiab ntaus tswv yim seb yuav hu phau ntawv no li cas!

KEV UA NEEJ MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Txav Tes Taw! Txoj Kev Ua Zog Ua Es Xaws Xais Txhua Hnub Tseem Ceeb Npaum Li Cas

Txoj kev ua zog ua es xaws xais yeej tseem ceeb rau lub paj hlwb thiab sab paj hlwb tib si.

Pab koj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo vim nws ua zog ua es xaws xais thaum nws ua yam ntxim ua nram qab no, uas qhia kom koj tus me nyuam paub txog lawv lub cev thiab lub paj hlwb ua ntej thiab tom qab ua zog ua es xaws xais.

Sau ib daim ntawv loj loj uas muaj ob kab hais tias: ua ntej thiab tom qab. Nug koj tus me nyuam seb nws nyob li cas. Yaum kom koj tus me nyuam xav seb nws lub cev nyob li cas, nws muaj tej kev xav hauv nruab siab li cas thiab nws lub cev

tab tom qhia nws li cas. Sau nws cov lus teb rau hauv qab txoj kab “ua ntej”. Ces, koj koj tus me nyuam ua tej kev ua zog ua es xaws xais zoo li dhia, taug kev tsa nws ob txhais hauv caug kom siab, tawhb lub cev ua cov pushup los sis pw es zaum kom siv tej leeg nqaj ntawm lub plab (situp). Tom qab ob peb na this, hais kom koj tus me nyuam piav seb tas sim no nws nyob li cas lawm thiab sau nws cov lus teb hauv qab txoj kab “tom qab”. Xaus li no, cia li nrog koj tus me nyuam tham txog kev noj qab nyob zoo vim yus ua zog ua es xaws xais, uas muaj tau kev saib xyuas kev noj qab nyob zoo, ua kom tej leeg thiab pob txha muaj zog, txawj xyab tes taw thiab nyob zoo.

