



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



TSIS NCO QAB TXOG TEJ KOOB HMOOV TWG

Txoj kev muaj kev ris txiaj tsis yooj yim txhua lub sij hawm thiab tsis yog ib yam uas sawv daws ib txwm muaj xwb. Yooj yim heev rau koj muab koj lub neej piv rau lwm cov neeg uas nyob ntawm koj ib ncig thiab koj yuav xav muaj tej yam uas lawv muaj, los sis koj nco qab txog koj tej teeb meem thiab tej kev cov nyom xwb.

Txoj kev muaj kev ris txiaj yog ib yam uas koj yuav tsum xyau ua. Ib yam li thaum koj kawm ib yam tshiab los sis xyau ua ib yam tshiab los sis ntxiv zog rau lub cev thaum yus xyau ua, koj yuav haj yam muaj tau kev ris txiaj thaum koj niaj hnuv xyau me ntsis.

Hnuv no koj tus me nyuam nrog lwm cov tub kawm ntawv sau ib daim ntawv uas qhia seb "tsis nco qab txog tej koob hmoov twg," uas lawv niaj hnuv tsis tshua nco qab txog tiam sis thaum uas lawv nres thiab ntsuam xav ces, lawv yeej muaj kev ris txiaj rau tej ntawd.

YAM UAS UA TOM TSEV

Kev ris txiaj tsis yog ib yam uas yus cia li kawm ua ces yuav muaj tas mus li xwb. Zoo ib yam li yus tej leeg nqaj yuav tsum khiav kom muaj zog, yus yuav tsum xyau thiab saib xyuas yus txoj kev ris txiaj tsis tu tsis tseg. Ib

qho uas yuav pab li no yog thaum tsev neeg yuav mus "taug kev muaj kev ris txiaj." Mus xyuas ib lub tshav puam los sis hav zoov, los sis taug kev ua ke hauv nej koog zej zog, siv sij hawm tham txog "tej yam zoo" uas nej pom zoo li ib qho chaw ua si, tej yam zoo nkauj, tej yam uas tsw qab, cov phooj ywg thiab neeg zeg zog, thiab lwm cov koob hmoov uas tej thaum nej tsis tshua nco qab pom.

UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

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

Ib yam uas koj ua tau kom qhia koj lub cev hais tias koj muaj kev ris txiaj vim koj muaj kev noj qab nyob zoo yog koj ua zog ua es xaws xais txhua txhua hnuv. Nram no yog tej yam zoo uas los ntawm txoj kev ua zog ua es xaws xais:

1. Kev ua zog ua es xaws xais yeej zoo rau koj lub cev. Nws pab koj lub plawv xa cov ntshav thoob plawv koj lub cev. Koj lub plawv yeej tsis muaj sij hawm so li, ces nws thiaj li yuav tsum muaj zog!
2. Kev ua zog ua es xaws xais pab tau kom yus zoo siab. Thaum koj ua zog ua es xaws xais, koj lub cev tsim ib yam tshuaj — hu ua endorphin — uas pab kom koj xis nyob.
3. Kev ua zog ua es xaws xais pab tau koj nyob twj ywm, los sis poob tau, phaus kom koj lub cev yuav hnyav yog. Cov zaub mov uas koj noj pauv mus ua dag zog rau koj lub cev. Lub dag zog no kuj hu ua cov "calorie." Xwv kom koj lub cev yuav hnyav yog, koj yuav tsum siv lub dag zog no uas koj noj lawm. Kev ua zog ua es xaws xais pab koj ua li ntawd. Yog tias koj tsis siv lub dag zog no, ces nws nyob twj ywm hauv koj lub cev thiab yuav ua rau koj nce phaus kom hnyav dhau. Qhov uas yus hnyav dhau kawj tau teeb meem rau koj lub plawv, tej leeg nqaj thiab cov pob txha.