



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



KAWM KEV SOJ NTSUAM LOS NTAWM KEV TXAV TES TAW

Hnub no koj tus me nyuam kawm txog ib yam hu ua ‘kev soj ntsuam los ntawm kev txav tes taw.’ Kev soj ntsuam txhais tau hais tias ua tib zoo xav txog thiab paub tseeb hais tias tab tom mus xwm dab tsi hauv yus lub paj hlwb thiab ib ncig koj—ib yam li tej yam uas koj pom, hnob thiab xuas tau—tsis tas txiav txim seb lawv puas zoo los sis phem. Kev soj ntsuam pab tau kom koj yuav haj yam zoo siab thiab noj qab nyob zoo. Yog tias koj uas tib zoo soj ntsuam, koj yuav tsis tshua npau taws los sis tu siab heev thiab yuav haj yam nyob tu tu thiab zoo siab.

YAM UAS UA TOM TSEV

Ib qho tseem ceeb ntawm kev soj ntsuam yog kom koj kawm ua tib zoo xav seb koj lub cev ua li cas, qhov tseem ceeb tshaj yog xav seb koj ua pa li cas. Ib yam uas koj tus me nyuam ua hnub no yog kom nws siv sij hawm xav txog nws txoj kev ua pa. Koj muaj cuab kav kawm ua li no thiab. Pib pw hauv av los sis hauv txaj. Tso koj ob txhais tes ntawm koj lub plab. Nqus ib pa loj loj ntawm koj qhov ntswg thiab hnob koj lub plab su. Tuav twj ywm thaum muaj pa hauv koj lub plab, ces maj mam tshuab tawm ntawm koj lub qhov ncauj mus. Ua li no tsawg kawg nkaus tsib zaug. Hauv lub lim piam tom ntej no, sim so thiab xyaum “nqus pa rau lub plab” li no tsawg

kawg nkaus ib zaug txhua hnub. Yog tias hnob dab tsi, kom pom muaj xwm dab tsi hauv koj lub cev thaum koj siv sij hawm los so li no thiab soj ntsuam zoo zoo li no?

UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Kev Ua Pa Yog Qhov Tseem Ceeb Tshaj

Ib txoj kev xyaum soj ntsuam li no uas lom zem yog kom xyaum tshuab npuas!

Nqus ib pa loj loj ntawm koj qhov ntswg. Ua kom koj ob lub ntsws muaj pa puv npo. Tuav pa twj ywm rau 1 mus rau 2 xe nkoos. Tso ib raj tshuab npuas rau ntawm koj lub qhov ncauj thiab tshuab tawm. Rov qab ua li no 3 mus rau 5 zaug ntxiv, sim tshuab npuas kom ntau me ntsis txhua zaus. Tom qab xyaum ua li no, xav seb tej chaw twg ntawm koj lub cev uas nruj los sis muaj kev xeeb txob tau ploj mus me ntsis.

