



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

LUB HWJ CHIM NTAWM KEV NTSUAM XAV

Kev poob koob poob npe yog thaum ib tug poob ntsej muag los sis txaj muag es ua rau ib tug—tej tus neeg los sis pawg neeg—raug cais tawm ntawm lwm cov neeg. Hnub no koj tus me nyuam tau kawm txog txoj kev poob koob poob npe thiab feem ntau lawv xav tias yuav poob koob poob npe vim lawv muaj kev txhawj xeeb, kev nyuaj siab kho siab los sis lwm yam teeb meem ntawm sab paj hlwb. Tej thaum qhov no yuav ua rau ib txhia xav tias lawv yuav poob koob poob npe thaum lawv ua tej yam zoo tu lawv sab ntsuj plig, ib yam li ntsuam xav zoo zoo. Txawm ib txhia neeg xav tias ua li no yuav ruam los sis txawv txav, kev ntsuam xav yog ib txoj kev noj qab nyob zoo, thiab pab tau ntau yam ntxiv kom sab paj hlwb yuav nyob zoo, ib yam li ua zoo hauv tsev kawm ntawv, ntaus kis las thiab ntaus nkauj. Hnub no koj tus me nyuam tau xyaum kev ntsuam xav li no thiab kawm paub seb nws zoo li cas!

YAM UAS UA TOM TSEV

Chaw website Change to Chill los ntawm Allina Health muaj ntau yam xov xwm rau cov tub ntxhais hluas thiab tej yim neeg kom pab ntaus thiab kho txoj kev nyuaj siab, thiab pab tib neeg muaj kev noj qab nyob zoo ntawm sab paj hlwb. Yeej muaj ib co ntawv uas qhia txog txoj kev ua tib zoo ntsuam xav. Ua ib tse neeg ua ke, kuaj xyuas qhov no thiab thiab sim ua ob peb yam uas sau tseg hauv <http://www.changetochill.org/how-can-i/meditate/>



UA NEEJ NYOB MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Taug Kev Thaum Ntsuam Xav

Kev ntsuam xav tsis yog nyob twj ywm xwb. Rau ib txhia neeg txoj kev txav tes taw pab lawv haj yam to taub seb lawv lub cev thiab lub paj hlwb xav li cas, thiab pab lawv ua tib zoo xav.

Siv 10-20 na this los xyaum taug kev thaum ntsuam xav. Mus taug kev thiab ua tib zoo xav seb tag nrho koj lub cev nyob li cas. Nco qab xav seb koj lub cev txav li cas thiab sim xav txog tej yam uas tab tom raug koj lub cev.

