

- အသက်ပြင်းပြင်းရှုပါ
- ရေများများသောက်ပါ
- ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ
- အနားယူဖို့မမေ့ပါနဲ့
- စိတ်မပျက်ပါနဲ့
- သူငယ်ချင်းဖွဲ့ပါ
- ပုံမှန်အလုပ်ပြုလုပ်

# အသက်ပြင်းပြင်းရူပါ

အသက်ပြင်းပြင်းရူခြင်း  
အားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျ  
စေပါတယ်။ လမ်းထွက်ဆန့်  
ထုတ်ဖော်ချိန်မှာလဲ အသက်ရူဖို့  
မေ့လျော့နေတတ်ပါတယ်။  
အသက်ရူဖို့ကိုမမေ့ပါနဲ့နော်



# ရေများများသောက်ပါ

အိမ်ကနေမထွက်ခင်ကတည်းက  
ကိုယ့်အတွက်လုံလောက်မယ့်ရေ  
ပမာဏကိုယူဆောင်သွားပါ။  
ရာသီဥတုကြောင့်ရော လှုပ်ရှားမှု  
များတာတွေကြောင့်ပါချွေးထွက်  
များနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်တဲ့ရေပမာဏ  
ကိုပြန်ဖြည့်ဖို့မမေ့ပါနဲ့နော်။



# ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ

ကိုယ်နဲ့အမြင်မတူတဲ့သူတွေနဲ့  
စကားပြောတဲ့အခါပြေလည်  
အောင်ညှိနှိုင်းပါ။ ပထမဦးဆုံး  
ကြုံတွေ့ရမှာကမိသားစုထဲကလူ  
ကြီးများဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
သို့မဟုတ်ကိုယ့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို  
လာရောက်တားမြစ်တဲ့ဘယ်သူ  
ကိုမဆိုပြောပြကြောင်းပြော  
ပါ။ ကိုယ့်ပန်းတိုင်ရောက်အောင်  
ညှိနှိုင်းပါ။ ရန်မဖြစ်ပါနဲ့။



# အနားယူဖို့မမေ့ပါနဲ့

လမ်းလျှောက်ရတာ၊ အော်ရတာ  
ဟာအလွန်ပင်ပန်းပါတယ်။  
Covid 19 ကြောင့် masks တွေ  
တပ်ထားရတော့ပိုပြီပင်ပန်းလာ  
ရပါတယ်။ ထို့ကြောင့်အရိပ်ထဲ  
မကြာခဏနားပေးပါ။ သို့မဟုတ်  
မနက်သွား၊ နေ့လည်နား၊  
တစ်ရက်ခြားတစ်ကြိမ်သွားတာ  
မျိုးလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။



# စိတ်မပျက်ပါနဲ့

တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်မမျှော်လင့်တဲ့  
သတင်းကိုကြားရတဲ့အခါ ပန်းတိုင်  
ကိုရောက်ပါတော့မလားဆိုပြီ  
စိတ်ပျက်လာတယ်၊ လက်လျှော့ချင်  
လာတယ်။ ကိုယ်လုပ်ပြီးခဲ့တဲ့အလုပ်  
တွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေကို  
ပြောင်းပြန်အောက်မေ့ပြီ ရှေ့ဆက်  
သွားဖို့ ပြန်လည်အားမွေးပါ။  
ပန်းတိုင်ကိုပြန်လည်သတိပေးပါ။



# သူငယ်ချင်းဖွံ့ပါ

အနည်းဆုံးသူငယ်ချင်း နှစ်  
ယောက်လောက်ဖွံ့ပြီ သွားပါ။  
ဒါကသူ့အတွက်ရော၊ ကိုယ့်  
အတွက်ပါလုံခြုံစိတ်ဖြစ်ပေါ်  
စေပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ယုံကြည်  
ချက်တူတဲ့အတွက် ကိုယ့်ခံစား  
ချက်ကိုဖွင့်ပြောပါ။ သူ့ခံစား  
ချက်တွေကိုလည်းနားထောင်  
ပေးပါ။



# ပုံမှန်အလုပ်ပြုလုပ်

နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်  
တွေလည်းလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။  
အိမ်အလုပ်၊ ရုံးအလုပ် (သို့)  
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊  
ပုံမှန်လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။  
အခုအချိန်မှာစိတ်ကျန်းမာရေး  
ကောင်းဖို့အတွက်အရာရာ  
balance ဖြစ်နေဖို့လိုပါတယ်။

