

စိတ်ခွန်အားလေးမလျော့စေဖို့အတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးများ

စိတ်မိတ်ဆွေ



၁။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အိပ်ခက်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်မယ်။



၂။ မိမိခံစားချက်တွေကို ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေထံ ရင်ဖွင့်မယ်။



၃။ လိုအပ်နေသူတွေကို ကူညီပေးမယ်။



၄။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်။



၅။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်မယ်။
တရားထိုင်မယ်။



၆။ သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ပြီး အချိန်ကုန်ခံမယ်။



၇။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနဲ့ ကိုယ်ချစ်ခင်ရသူတွေကို အချိန်ပေးမယ်။



၈။ မိမိနှစ်သက်တဲ့အရာလေးတွေကို လုပ်ဆောင်မယ်။



၉။ နားထောင်ခိုင်းစရာ ဖုန်းပြောရန်အတွက် ငါနဲ့သတိမထားမိပါ။



၁၀။ ကျေးဇူးတင်မိတဲ့ သတိထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေ ပေးမယ်။



၁၁။ မိမိရဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အမြင်အနာမိတ်တွေကို ကြင်မြှောက်နားလည် လက်ခံမယ်။



၁၂။ မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေကို မှတ်စုအဖြစ် အသုံးပြု အသုံးပြုမယ်။

ဆက်သွယ်ရန် - 09 8810 63030

www.facebook.com/seitmateswe

