**Nyob zoo niam thiab txiv /tus saib xyuas,**

Tau ntau lub as thiv, koj tus menyuam tau koom nrog rau kev kawm txog kev xyaum ua siab dawb siab zoo, uas yog hais txog qhov zoo ntawm kev sib haum xeeb kev sib raug zoo thiab tej kev txawj xav txhij txhua xws li kev ua siab dawb saib zoo, kev hlub tshua, kev txaus siab thiab kev zam txim. Thaum uas peb hais txog qhov kev ua siab dawb saib zoo nyob rau hauv chav kawm tag nrho thoob plaws ib lub xyoos txwm nkaus, qhov khoo ka nov tau tsim tsa tshwj xeeb heev los ua kom muaj kev kawm txog tej kev txawj tseem ceeb los ntawm kev siv phau ntawv, yas suab, kev siv lub cev qoj ib ce tij cev, thiab tej kev xyaum lwm yam uas pab rau cov menyuam kom lawv txhob muaj kev kub ntxhov txog lub cev thiab lub hlwb thiab ua tib zoo nyob twj ywm mloog lawv tej kev xav thiab lwm tus tej kev xav.

Nyob rau peb qhov kev kawm thaum kawg, cov menyuam kawm ntawv qhia txog tej yam uas lawv nyiam ua tshaj los ntawm qhov kev kawm thiab tig rov los saib txog cov ntsiab lust seem ceeb (muaj nyob rau nram qab nov). Thov siv ib lub sijhawm los nrog koj tus menyuam sib tham txog tej ntsiab lus nov txhais tau li cas rau lawv:

A: Ua tib zoo mloog thiab xyaum ua siab dawb siab zoo

B: Kev ua pa thiab lub cev (nrog rau lub plab)

C: Nrog saib xyuas kom zoo thiab kev xav paub heev

D: Ib leeg toob kas ib leeg

E: Tej kev xav txhij txhua

F: Kev zam txim

G: Kev txaus siab thiab ua siab dawb

Koj tus menyuam tau siv lub sijhawm ntau heev los kawm ua kom txawj thiab paub txog tej nov. Nws yog ib qho kev zoo siab uas tau ua haujlwm nrog rau cov neeg muaj txuj ci tshwj xeeb thiab kev xav tau dav heev uas lawv tau muab hais qhia nyob rau huav chav kawm txhua hnub. Txawm yog qhov khoo ka xyaum ua kom muaj lub siab dawb siab zoo tau xaus lawm los, peb tseem yuav xyaum nyob rau hauv chav kawm ntawv thiab koj tseem xyaum tau qhov kev lub hlwb txawj xav thiab kev ua siab dawb siab zoo li uas yog ib tsev neeg ua ke. Yog koj mus saib nyob rau ntawm qhov website rau *Mindfulness for Families* website (**bornjoy.com/families**), koj yauv pom tej yam kuj tsis ntau,cov kev pab ua tej yam nyob rau ntawd. Piv xam li , qhov “ xyaum muaj kev txaus siab thiab zoo siab” nplooj ntawv qhia rau koj kom ua tau tej yam yooj yim “tsob ntoo” nyob hauv tsev. Txhua tus nyob hauv tsev neeg muaj peev xwm lo “cov nplooj” rautso ntoo hais txog kev txuas siab thiab zoo saib- mus saib thiaj li paub hais tias peb hais txog dabtsi txhais tau li cas tiag!

Ua tsaug ntau rau txhua yam uas koj ua kom muaj kev thaj yeeb nyab xeeb thiab kev saib xyuas kom zoo hauv tsev los txhawb nqa koj tus menyuam lub peev xwm komloj hlob nyob rau hauv chav kawm ntawv!

Nyog rau kev txaus siab thaib zoo siab,