# ကံကြံခြိုနိုင်စွမ်းနှင့်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိအောင် တည်ဆောက်ပါ။

sata CommHealth

## တိုးတက်လိုသော စိတ်နေစိတ်ထားတစ်ခုကို မွေးမြူပါ:

စိန်ခေါ်မှုများကို ကြောက်ရွံ့စရာကျရှုံးမှုများအဖြစ် မမြင်ဘဲ သင်ယူစရာအခွင့်အလမ်းများအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါ။

## ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ:

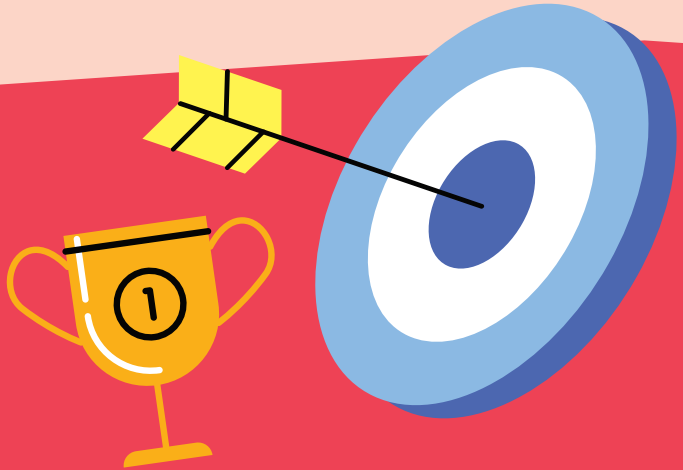
လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပုံမှန်အနားယူခြင်းဖြင့် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးအရာအဖြစ် ထိန်းသိမ်းပါ။

## ခိုင်မာသော ဆက်ဆံရေးများတည်ဆောက်ပါ:

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု နှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။ ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေးများရှိခြင်းက သင့်အတွက် အပြဿာဒေဆောင်သည့်အထောက်အပံ့များရရှိစေပြီး ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် ကျော်ဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

## စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ပါ:

စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေများတွင် စိတ်လိုက်မာန်ပါ တုံ့ပြန်ခြင်းမပြဘဲ မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်များကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်သင်ယူပါ။



## မိမိ၏အားသာချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ:

သင် ဘယ်နရောမှာ တော်သလဲဆိုတာ သိရှိပြီး ထိုအရာများကို ကောင်းမွန်စွာ ပုံမှန်အသုံးချနိုင်ရန် အာရုံစိုက်ပါ။

မိမိ၏အားသာချက်ကိုသိရှိရန် သူငယ်ချင်းများထံမှ အကဲပြုချက်များ တောင်းဆိုပါ။