သမာဓိပွားခြင်းနှင့် စိတ်အပန်းဖြေခြင်း

sata CommHealth

ခဏအနားယူမှုများအား ပုံမှန်ယူပေးပါ:

အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်စရေန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချရန်အတွက် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ တိုင်းတွင် ခဏတာ အနားယူခြင်း (ဥပမာ - အကြောဆန့်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိမှိတ်၍ အနားပေးခြင်း) တို့ကို ပုံမှန်ယူပေးပါ။

အသက်ရှူမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ:

သင့်အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာသည်ကို သတိပြုမိပါက အသက်ရှူနှုန်း ပုံမှန်လာစရေန် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အာရုံစိုက်ပြီး ဖြေးဖြေးအသက်ရှူပါ။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း ၁ မှ ၁၀ အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရတွေက်ပါ။

မိမိကိုယ်ကို ညှာတာကြင်နာပါ။:

မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆိုးမြင်စကားပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတိုင်းသက်ရောက်ကြောင်း နားလည်လက်ခံလိုက်ပါ။