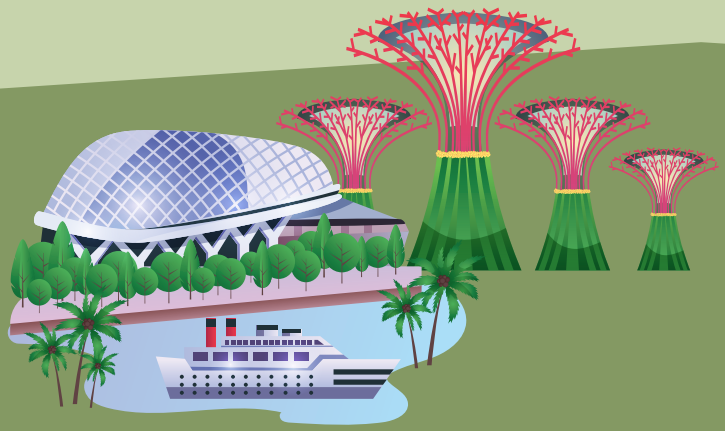

အိမ်လွမ်းစိတ်နှင့်အထီးကျန်စိတ် ထိန်းချုပ်ခြင်း

မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်များကို လက်ခံနားလည်၍ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ:
အိမ်လွမ်းသောခံစားမှုသည် ဖြစ်တတ်သည့်သဘောရှိကြောင်းနှင့်
ယာယီခံစားချက်သာဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုပြန်ပြောပါ။

မိမိ၏ ခံစားချက်များကို လက်ခံနိုင်စေရန် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင် ချ
ရေးပါ (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦး ဒါမှမဟုတ် သင်ယုံကြည်ရ
သည့်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖွင့်ဟပြောပြပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝ
အောင်အိပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်အနားယူခြင်းတို့
ဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေး
အဖြစ် ထိန်းသိမ်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်
တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ:

နေရပ်တွင်ကျန်ခဲ့သည့်သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ
များနှင့်မိသားစုနှင့် ပုံမှန်အဆက်အသွယ်
လုပ်ပါ။ ဖုန်းပုံမှန်ပြောခြင်းများနှင့် ဗီဒီယို
ဖြင့်စကားပြောဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် အချိန်
သတ်မှတ်ပါ.

နေရပ်ရှိချစ်ခင်ရသူများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်ရှိပါစေ:

အကျွမ်းတ၀င်ရှိသော အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပါ:
မိ၏ နေရပ်ဒေသမှ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ (သို့မဟုတ်) မိမိနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ရိုးရာအစားအစာများရရှိနိုင်သည့် စားသောက်ဆိုင်များ သို့မဟုတ်
အစားအသောက်ရောင်းချသည့်ဆိုင်များကို ပတ်၀န်းကျင်အသစ်တွင် ရှာဖွေစားသောက်ပါ။

သင့်ပတ်၀န်းကျင်အား စူးစမ်းပါ။
အပြင်ထွက်၍ သင်ရောက်နေသည့် မြို့တော် သို့မဟုတ် မြို့နယ်ကို လည်ပတ်
ကြည့်ရှုပါ။ သင့်နေရပ်ကဲ့သို့ခံစားနိုင်ရန် သွားရောက်လည်ပတ်မည့် ဒေသတွင်းအထင်ကရနေရာများ၏စာရင်းချ‌မှတ်ခြင်း၊ ဓာတ်ပုံများရိုက်ခြင်း နှင့်
အမှတ်တရအသစ်များဖန်တီးခြင်းများပြုလုပ်ပါ။