ငွေကြေးမကုန်ကျဘဲ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နည်း

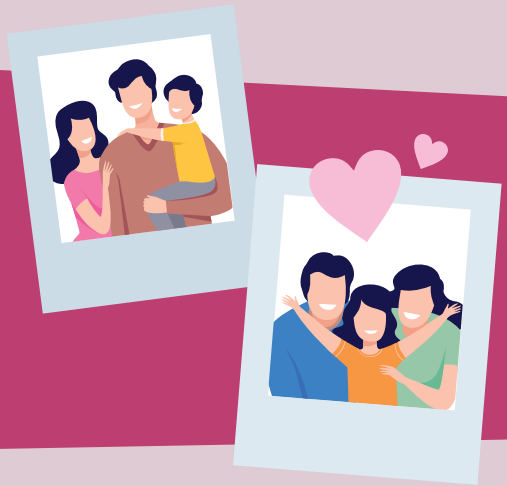
sata CommHealth

လက်တွေ့ကျသော ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ပါ:

အရာအားလုံးကို တစ်ပိုင်နက်တည်း အပြီးသတ်ရန် ကိုးစားမည့်အစား သေးငယ်ပြီးအမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ပန်းတိုင်များကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

နှစ်စဉ်မှတ်တမ်းတစ်အုပ် ထားရှိပါ။

မိမိ၏ အတွေးများကို ချရေးခြင်းသည် သင့်ကို စိုးရိမ်ပူပန်စေသည့် ပဿနာများကို ရင်ဖွင့်ထုတ်ဖော်ရာ ရောက်သည့်အပြင် မည်သည့်အရာက သင့်ကို စိတ်သက်သာရာရစေသလဲဆိုသည်ကိုပါ သိရှိနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။



ကျေးဇူးသိတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ:

မိမိကျေးဇူးတင်ရသည့် အရာများ (ဥပမာ - အဖြစ်အပျက်များ သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်များ) ကို ချရေးပါ သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်စရာ အမှတ်တရဟောင်းများကို ပန်းလည်တမ်းတစေမည့် ဓာတ်ပုံဟောင်းများကို ပန့်ကြည့်ပါ။

အိမ်တွင် ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်ပါ:

ငွေကုန်ကျမှုသက်သာစေရန်နှင့် စိတ်ခံစားမှုကောင်းစေရန် မိမိနှစ်သက်သည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။

အခမဲ့ရနိုင်သော ဖျော်ဖြေရေးတွင် ပါဝင်ပါ။:

အဆောင်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အခမဲ့ရရှိပြီးကစားနိုင်သည့် ဂိမ်းများ သို့မဟုတ် ဖျော်ဖြေရေးများကို ပုံဖြုပ်ပါ။