အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် ကျေးဇူးသိတတ်စိတ်

sata CommHealth

လက်တွေ့ကျသော ပန်းတိုင်များ ချမှတ်ပါ:

အရာအားလုံးကို တစ်ပိုင်နက်တည်း အပြီးသတ်ရန် ကြိုးစားမည့်အစား သေးငယ်ပြီးအမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ပန်းတိုင်များကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

အဆိုးမြင်အတွေးအခေါ်များကို စိန်ခေါ်ပါ။:

အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကောင်းကွက်များ ရှာဖွေကြည့်ခြင်းဖြင့် အဆိုးမြင်အတွေးများကို အခြားရှုထောင့်တစ်ခုမှ ပန်းလည်ကြည့်ရှုပါ မိမိကိုယ်ကို အပြုသဘောဆောင်သည့် စကားလုံးများဖြင့် စကားပြောကဉ်းခြင်း ကို လေ့ကျင့်ပါ။မိမိတွင်ရှိသည့် ကျေးဇူးတင်စရာများကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

လက်ရှိအချိန်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပါ:

အတိတ်ကို ပန်တွေးခြင်းနှင့် အနာဂတ်အတွက် စိတ်ပူခြင်းများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။
ထိုအစား လက်ရှိအချိန်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်ပြီးပြောင်းလဲနိုင်သော အရာအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပါ။

သမာဓိပွားခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။:

အချို့သော လုပ်ဆောင်မှုများက သင့်ကို မည်သို့စိတ်အေးချမ်းစေသေလဲဆိုသည်ကို အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။
ဥပမာ - ရေချိုးနစေဉ်အတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ရေစီးဆင်းမှုကို အာရုံစိုက်ခံစားကြည့်ပါ၊ ထို့နောက် ရေချိုးနစေဉ် အသက်ကို ခပ်မှန်မှန်ရှူသွင်းရှုထုတ်ပုံကို အာရုံစိုက်ပြီး အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောအရာများသာ သင့်အား ဝန်းရံနေပါစေ :

သင့်ကို အားပေးကူညီမည့်သူများနှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပြီးသင့်အပေါ် အဆိုးမြင်စိတ်လွှမ်းမိုးပေးမည့်သူများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျေးဇူးတင်စိတ်အား ဖော်ပြပါ :

သင့်ကို ကူညီခဲ့သူများကို ချိုသာသောစကားလုံးများဖြင့် ဖြစ်စေ၊ တတ်နိုင်သော လက်ဆောင်ငယ်များပေးခြင်းဖြစ်စေ ကျေးဇူးတင်ပါ။

ၔင်းသည် ဆက်ဆံရေးများကို ပိုမိုခိုင်မဲစေပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက် အကျိုးရှိပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်

နှစ်ဦးနှစ်တိုင်းကို အပြုသဘောဆောင်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် စတင်ပါ:

သင်၏နှစ်အေစကို ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပြီးအနည်းဆုံး ၃ မိနစ်ခန့် ကျေးဇူးတင်စရာများကိုအာရုံစိုက်ပါ။

မှန်ကြည့်ပြီးမိမိကိုယ်ကို စကားပြောကြည့်ပါ:

" ဒီနေ့ဟာ နေ့ကောင်းတစ်ရက်ပါ။ ငါ့မှာလက်ရှိရှိနတဲ့ အရာတွေ အတွက် ငါကျေးဇူးတင်ပါတယ် " ဟု ပြောဆိုပါ။"

"မင်းက တော်တယ်။ မင်းက သန်မာတယ်။ မင်းဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"