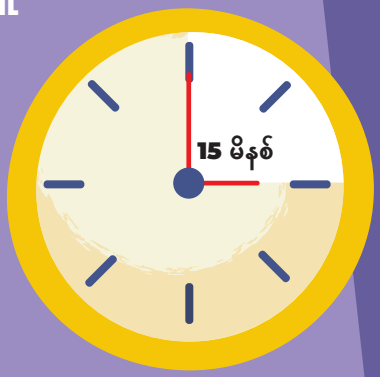
အလုပ်နှင့်လူနေမှုဘဝမျှတခြင်း

sata CommHealth

အနားယူချိန်များ ယူပါ:

တစ်နေ့တောလုံးတွင် ပုံမှန်အနားယူချိန်တိုလေးများယူ၍ အနားပေးပါ။ ၎င်းသည် သင့်ရှုအာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုတိုးတက်စေပြီးစွမ်းအင်များကို ပန်လည်ပြည့်ဝလာစေနိုင်ပါသည်။



ပြောဆိုဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီတောင်းခံပါ:

အလုပ်ပမာဏများနှင့် အချိန်ကန့်သတ်ပြီးဖြာင့်ရမည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအကြောင်းကို သင့်မန်နေဂျာနှင့် ပွင့်လင်းစွာပြောပါ။ အကူအညီတောင်းခံရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။

ငြင်းတဲ့စကားပြောနိုင်ရန် သင်ယူပါ။:

အလုပ်များ အလွန်အကျွံမဖစ်စေရန် နှင့် မိမိ၏ စွမ်းအင်ပမာဏကို စီမံနိုင်ရန်နှင့် မိမိတတ်နိုင်သည့် စည်းဘောင်များကို သတ်မှတ်ထားပါ။

သင့်အလုပ်ရှင်နှင့် မိတ်ဆွေများကို အချိန်တိုင်း ဟုတ်ကဲ့ဟု ပြောဆိုရန်မလိုပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းအပေါ် ဦးစားပေးပါ။:

လက်ဖျော့ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်းနှင့် အလုပ်မှ ပုံမှန်အနားယူခြင်းတို့ဖြင့် မိမိ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးအဖစ် ထိန်းသိမ်းပါ။

ကိုယ်ပိုင်အချိန်အတွက် အစီအမံချပါ:

မိမိဝါသနာများကို လုပ်ရန်၊ လက်ဖျော့ခန်းလုပ်ရန်နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ဖြုန်းရန်အတွက် အချိန် သီးသန့်ဖယ်ထားပါ။

အလုပ်မှ ချိတ်ဆက်မှုဖြတ်ပါ:

အလုပ်ချိန်ပြီးပါက အလုပ်မှ သတိကြီးစွာ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ပါ။ ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန် ကွန်ပျူတာများနှင့် နားကပ်များအစ်ဝေးမှာ အချိန်ကောင်းများ ကုန်ဆုံးရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။

အထောက်အပံ့စနစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပါ:

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစု နှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးပါ ။ ကောင်းမွန်၍ပံ့ပိုးကူညီသော အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု ရှိခြင်းက သင့်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သည့် အထောက်အပံ့များကို ရရှိစေပြီး ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။