**Nyob zoo niam thiab txiv/tus saib xyuas**

Ob peb lub as thiv tas los nov nyob rau qhov khoo ka kawm txog kev ua siab dawb siab zoo, koj tus menyuam tau kawm txog:

**⚘** paub saib xyuas ua tib zoo tu cov noob paj thiab cov mag ntawm cov paj: los ntawm qhov cog thiab ywg dej rau cov paj

**⚘** paub saib xyuas ua tib zoo tu lawv tus kheej: los ntawm paub txog lawv qhov kev ua pa ntawm lawv lub qhov ncauj thiab muaj dab tsi tshwm sim “nyob rau hauv lub nruab nrog cev” (lawv tej kev xav hauv lub hlwb, tej kev xav ntawm tus kheej, thiab tej kev xav ntawm qhov kev ua ub ua no)

**⚘** Paub saib xyuas ua tib zooua rau cov phooj ywg: los ntawm kev xyaum ua siab

 dawb siab zoo, xws li sib faib khoom noj khoom siv, los yog sib pab daws teeb

 meem los ntawm txoj kev siab dawb siab zoo

Hnub no nyob rau hauv tsev kawm ntawv, peb ua tau “ib cov hub ntim peb tej kev xav.” Muaj qee zaum peb lub hlwb muaj ntau yam nyob rau hauv thiab muaj kev npau taws los yog tus siab los yog zoo siab heev rau tej kev xav, thiab tsis yooj yim rau peb nyob kom muaj lub siab tiaj siab tus thiab pom ub pom no kom meej thiab tseeb. Yog thaum twg ib tug menyuam twg npau taws los yog zoo siab dhau hwv lawm, lawv muab lawv lub hub ntim lawv tej kev xav ntawd co thiab saib tej hmoov nyob rau hauv maj mam poob zeeg tshaws los mus nyob twj ywm ua ke, ib yam nkaus li peb lub hlwb tej kev xav maj mam txo zuj zus los nyob tus yees tom dab muaj kev nyuaj siab ntxhov plawv. Nov yog ib txoj kev tseem ceeb rau peb saib xyuas peb tus kheej.

Thov siv me ntsis sijhawm los nug koj tus menyuam saib lawv ua tau lawv lub hub ntim lawv tej kev xav tau zoo li cas thiab lawv siv lub hub ntawd li cas. Yog hais tias koj tseem tsis tau mus saib los yog pom, thov mus saib nyob rau ntawm qhov uas peb muaj hu ua *Lub hlwb tej kev xav rau txhua tsev neeg (Mindfulness for Families*) ntawm qhov website (bornjoy.com/families), nyob nrog ua ke rau ntawd kuj muaj qhov hais txog “Tej kev paub txog tej kev xav” muaj ib nplooj ntawv qhia txog kom koj paub ua kom tau ib lub hub ntim tej kev xav nrog rau koj tsev neeg.

Ua tsaug uas kom tseem niaj hnub pab txhawb nqa rau qhov kev kawm tseem ceeb nov nyob rau tom vaj tom tsev!

Los ntawm pluaj siab dawb paug,