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

Hnub no peb pib qhia txog kev ua siab dawb siab zoo nyob rau hauv koj tus menyuam chav kawm ntawv. Nyob rau cov kev kawm ob peb qho thaum pib, peb kawm txog kev ua tib zoo mloog los ntawm kev muaj lub siab dawb siab zoo. Cov menyuam xyaum ua tib zoo mloog txog sab nraud ( mloog txog tej yam ua tshwm sim nyob ib puag ncig lawv ) thiab nyob rau sab hauv (mloog txog lawv tej kev xav, tej uas lawv pom thiab lawv kov tau, thiab cov kev xav).

Hnub no nyob rau hauv chav kawm ntawv, peb xyaum mloog peb qhov kev ua pa. Thawj yam peb ua yog, ua si nrog rau ib lub kauj vab thiab saib peb cov pa tshuab lub kauj vab ntawd tig tau mus los zoo li cas, ces peb xyaum zaum nyob ntsiag to thiab ua tib zoo mloog peb qhov kev ua pa nyob rau hauv lub nruab nrog cev. Peb kawm tau hais tias kev ua pa tej zaum kuj ua tau ceev los yog tej zaum kuj ua tau qeeb, maj mam ua pa yau yau los yog ua pa hlob hlob, maj mam ua pa los yog siv siv zog ua pa thiab paub hais tias peb qhov kev ua pab hloov tau li cas thaum peb lub cev muaj kev xav nyob rau sab hauv peb lub nruab nrog cev.

Tej zaum koj kuj hais kom koj tus menyuam tham qhia rau koj saib nws kawm tau dab tsi hnub no hais txog kev ua pa thiab xav li cas thaum nws ua tib zoo mloog nws qhov kev ua pa. Tej zaum koj kuj ho mus saib tau nyob rau ntawm peb qhov web site hu ua kev xav rau txhua tsev neeg *Mindfulness for Families* thiab muaj tej yam rau nej ua nyob rau ntawd thiab, kuj muaj xws li qhov “Qhia kom paub txog kev ua pa thiab lub cev” nplooj ntawd uas muaj tej uas lub as thiv nov peb tau kawm thiab tau ua nyob rau hauv chav kawm ntawv (tam sim no muaj nyob rau ntawm bornjoy.com/families).

Ib yam nkaus li txhua zaus, ua tsaug rau txhua yam uas koj tau ua pab txhawb rau koj tus menyuam kev xav paub thiab xav kawm thiab paub txog kev ua kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Sib ntsib dua,