

## Cov Hniav Yas

Thaum uas koj tsis muaj ib los sis tag nrho koj cov hniav lawm, muaj ntau txoj kev los hloov qhov ntawv. Koj tus kws kho hniav yuav nrog koj tham txog cov kev xaiv uas koj yuav xaiv tau thiab los pab koj txiav txim seb qhov twg yog qhov uas yuav zoo tshaj rau koj. Yog tias tag nrho koj cov hniav tsis muaj lawm, txoj kev uas zoo tshaj uas yuav hloov tau qhov ntawv yog ua ib lo hniav yas uas hle tau.

Kev hloov cov hniav yuav pab koj qhov kev kaj huv ntawm cev thiab qhov uas koj zoo li cas. Nws pab txoj kev hais lus thiab noj ub no, pab qhov koj luag thiab, tshwj xeeb tshaj yog thaum muaj ib lo hniav kiag, pab los txhawb koj cov leeg ntawm ntsej muag, ua rau kom hluas zog tuaj.

### **THAUM UAS KUV TAU KUV LO HNIAV LAWV, KUV PUAS YUAV TAU MUS NTSIB KUV TUS KWS KHO HNIAV IB ZAUG NTXIV LI LAWV?**

Thaum uas ntsuas ib lo hniav tshiab rau koj lawm, muaj ib lub sij hawm uas kho ntawv uas nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus cuag koj tus kws kho hniav kom nws thiaj li kho tau kom koj lo hniav haum. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus ntsib koj tus kws kho hniav thaum koj tseem tau koj lo hniav es xyuas kom paub tias nws tseem haum thiab yog tsis haum yuav muab kho kom sai li sai tau. Nws yog ib qho uas yeej ib txwm muaj uas tus pob txha thiab cov nqaij mos uas nyob hauv qab ntawm cov hniav yas yuav hloov, li no kev kho tas li yuav ua rau kom nws haum zoo thiab tiv thaiv txoj kev kaj huv ntawm tus pob txhaj thiab cov nqaij mos uas nyob rau sab hauv qab.

### **KUV PAUB HAIS TIAS YOG KUV LO HNIAV TAU LI CAS?**

Muaj tej lub sij hawm uas xam tsis pom, xws li pw tim tsev kho mob, uas kev cim lo hniav mas yog ib qho uas tseem ceeb heev. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj lo hniav muaj koj lub npe los sis tus zauv pua cev rau ntawv. Qhov kev qhia tias yog leej twg no yuav tsum tau muab kos rau hauv lo hniav thaum uas nws tseem sau tau rau hauv. Xyuas qhov no thaum uas koj tus kws kho hniav muab lo hniav rau koj.

### **KUV TU KUV LO HNIAV LI CAS?**

Txawm tias koj tsis muaj koj lo hniav tiag tiag lawm los, koj yuav tsum tau tu koj lub qhov ncauj kom zoo. Yuav muaj cov quav hniav nyob rau ntawm koj lo hniav yas thiab cov khoom noj yuav daig rau ntawm koj lo hniav thiab koj cov nqaij mos ntawm koj cov pos hniav. Tom qab noj mov tas, tshem koj lo hniav thiab, siv ib tug txhuam hniav uas muag muag, txhuam koj cov pos hniav, koj tus npliag, thiab tag nrho cov sab ntawm lo hniav. Ntawm no yog ib co tswv yim uas yuav pab tau txog kev tu lo hniav:

- Lo hniav nws muag heev thiab yuav tawg yog hais tias ua poob. Nws yog ib lub tsev yim zoo uas ntxuav koj lo hniav hauv lub dab ntxuav teb uas tso li ob peb nti dej rau hauv, los sis muab ib daim ntau quav tso rau saum txee.
- Lo hniav tej zaum yuav ntswj yog hais tias nws qhuav lawm. Thaum uas koj lo hniav tsis nyob hauv koj lub qhov ncauj lwm, nco ntsoov muab tso rau hauv lub tais uas muaj cov tshuaj ntxuav hniav yas los sis dej.
- Yuav siv tau cov nplaum rau cov hniav yas los pab qhov tuav ntawm koj lo hniav yas, tiam sis yuav tsum tsis txhob siv rau cov lo hniav uas tsis khov li.
- Cov lo hniav uas tsis khov li yuav tsum tau kho dua los sis hloov dua tshiab.

Kev tu lo hniav kom zoo thiab mus ntsib koj tus kws kho hniav tas li yuav ua rau kom paub tias koj cov nqaij mos tseem muaj kev kaj huv ntawm cev thiab koj lo hniav tseem haum . . . mus tag tiam neej uas muaj kev kaj huv ntawm cev!