

APRIL 2022

## Tu Vaj Tu Tsev Lub Caij Nplooj Ntoos Hlav: Tshem Tej Khoom Uas Muab Pov Rau Ub Rau No

Thaum kawg lub caij nplooj ntoos hlav kuj los txog lawm (los yog tej zaum yog peb Minnesota lub Caij Nplooj Ntoos Hlav cuav xwb?), ces nws yog lub caij uas peb qheb tau tej qhov rooj qhov rais thiab tshem tej khoom sw uas muab pov rau ub rau no hauv lub xyoo. Kev tu vaj tu tsev lub Caij Nplooj Ntoos Hlav kuj txhais tau hais tias yog muab yus tej khoom coj mus pub rau lwm tus los yog muab pov tseg thiab tu tej chaw kom du dais, thiab nws kuj tseem txhais tau tias yog tshem tej khoom sw pov tseg kom yus thiaj nyob kaj siab. Lub hlis no peb yuav hais kom koj nrhiav cov hau kev los tu tej khoom sw uas muab pov rau qhov txhia chaw uas ua rau muaj kev nyuaj siab, dawm tes dawm taw, thiab tej khoom siv fais fab los yog ntaub ntawv uas muab tso nyob tsis muaj chaw.



## Txoj Kev Xav Tias Ua Tau Ntau Yam Tib Lub Sij Hawm

Thaum peb los soj ntsuam txog kev tu peb tej khoom sw vaj sw tsev uas muab tso tsis muaj chaw, peb yuav xav tias qhov ua tau ntau yam tib lub sij hawm thiaj yog qhov zoo. Kev tshawb fawb txog kev ua hauj lwm ntawm lub hlwb pom tias peb ua tau zoo dua thaum peb ua ib yam dab tsi es peb lub siab nyob ntawd, ua ib qho tas mam ua qhov tod. Lub hlwb ua tsis tau ob yam los yog ntau tshaj ntawd tib lub sij hawm. Qhov peb xav mas kheev yog ua yam no ces hloov kiag mus rau yam tod kom tau ntau yam. Yog koj pom tias zoo li muaj ntau yam ua rau koj ua tsis paub tas li, sim cov tswv yim nram qab no:

- Siv lub tswv yim xws li: “one thing at a time” (ua ib qho tas mam ua qhov tod.)
- Sim qhov “brain dump” (muab yus tej kev xav sau cia): teev tas nrho cov hauj lwm koj yuav ua rau ntawm ib daim ntawv thiab xyuas seb qhov twg yog qhov yuav tau xub ua sai tam sid thiab qhov twg yog qhov mam ua lwm lub lim piam, lwm lub hlis, los yog ib hnuv twg.
- Txheeb koj cov hauj lwm: teev cov uas “xav ua” thiab cov uas “yuav tau ua” kom nyias muaj nyias.

## Xav Rau Lub Sij Hawm No

Qhov kev xav rau lub lim piam no yog muab los ntawm Mindful Living Network, uas yog caw peb mus nrhiav cov hau kev uas yuav pab tau peb thiab tej kev peb xav tau los ntawm qhov siv lo lus: SPRING.

**S = Serenity (Nyob Ntsiag To)** – Nrhiav cov dej num uas nyob ntsiag to uas haum rau koj cov hauj lwm niaj hnuv, xws li mloog nkauj, ua tej yam uas txhawb lub zog rau koj, thiab tej ua rau koj luag. Thiab, xav txog qhov tso tej yam uas tsis pab tau koj pov tseg (“kuv ua tsis txaus,” thiab lwm yam).

**P = Pause (Nres)** – Nrhiav sij hawm rau koj tus kheej hnuv ntawd los kuaj xyuas koj tej kev xav hais txog koj txoj hauj lwm, kev sib raug zoo nrog lwm tus, thiab koj tus kheej cov kev xav tau. Nrhiav ib lub sij hawm hu xov tooj los yog ntaus ntawv (text) rau ib tus neeg uas koj hlub, zaum twj ywm nyob ntsiag to li ob peb feeb, los yog mus muab ib qho khoom txom ncauj los noj ua si.

**R = Routine (Yam Yuav Tau Ua Txhua Hnuv)** – Teeb kom muaj cov hauj lwm yuav tau ua txhua hnuv rau koj tus kheej los yog koj tsev neeg. Ua kom muaj tej yam uas yuav tau ua thoob plaws lub lim piam ntawd los yog hnuv ntawd uas tsis muaj tej yam dab tsi tau npaj tseg rau koj ua.

**I = Intention (Kev Npaj Siab Ua)** – Ua tib zoo mloog koj cov kev xav thiab cov kev xav tau thiab seb yog dab tsi ua rau koj siab ntev taus thiab txhawb lub zog. Kom paub seb yog dab tsi ua rau koj nyuaj siab los yog txhawb zog rau koj hnuv ntawd.

**N = Nature (Txhua Yam Nyob Ib Ncig Yus)** – Ua kom yus tau nyob nrog yam ntuj tsim teb raug uas muaj nyob ib ncig yus tsis hais thaum twg uas ua tau. Tawm mus sab nraud mus ziab tshav, ntsia ub ntsia no tej yam uas muaj nyob ib ncig ze ntawm koj nyob tab txawm yog ntsia sab nraum lub qhov rai xwb los twb yog ib qho zoo.

**G = Give (Muab)** – Yog koj muaj siab xav muab ib yam dab tsi pab lwm tus lub caij no, xav txog qhov mus ua hauj lwm pub dawb los yog muab tej khoom uas koj tsis siv mus pub rau cov koom txoos pab cov neeg txom nyem hauv koj lub zej zos.

## Nrhiav Tswv Yim Tsim Lwm Yam: Cov Khoom Nrhiav Tau

Yog txoj kev tu vaj tu tsev tshem tej khoom sw pov tseg lub caij nplooj ntoos hlav ua rau koj mus nrhiav tau tej yam uas muab pov rau hauv koj lub tsev, xav txog qhov koj yuav siv tau tej yam uas koj nrhiav pom. Tej zaum koj yuav tawm tau ib lub tswv yim muab tej khoom no los ua ib yam dab tsi zoo nkauj, ua ib qho khoom plig pub rau ib tus phooj ywg, muab cov khoom tso kom muaj chaw, los yog rov siv tej yam uas zoo li xav muab mus pov tseg.

