

JANUARY 2023

## **Caij Ntuj No Tej Kev Txhawj: Lees Tej Yus Ua Tau ua ntej Qhov Kev Xav Hloov Ib Yam Dab Tsi Ntawm Yus**

Lub xyoo tshiab rov los txog lawm tiag, keev yog lub sij hawm los xav txog yav dhau los thiab nrhiav cov hom phiaj thiab tej yam lub siab xav tau tshiab.

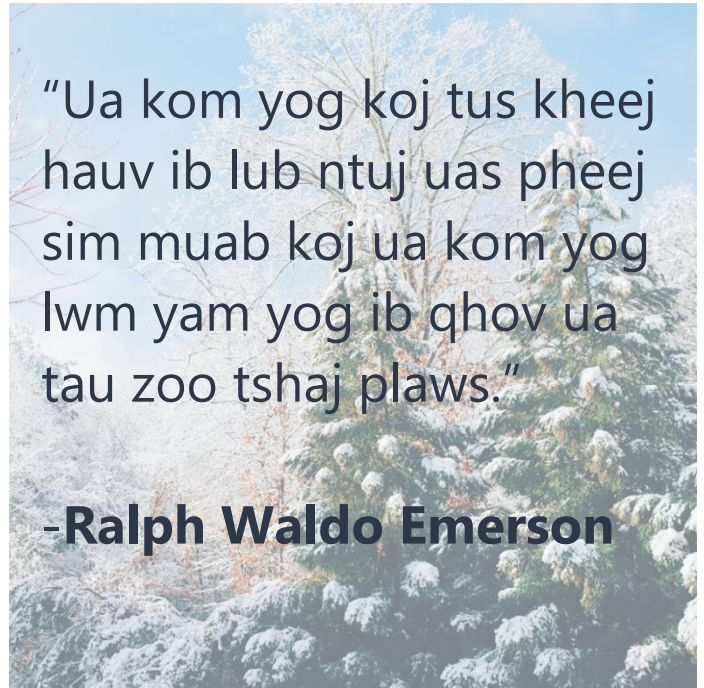
Txawm yuav yog koj pib rov mus kawm ntawv dua, tau ib txoj hauj lwm tshiab, los yog xav pib ua ib yam uas koj nyiam, nws yog lub sij hawm zoo tshaj plaws los mus hais rau koj tus kheej kom nco qab ntsoov tej yam uas koj muaj yeej thiab ua tau. Lub hlis no, peb yuav hais txog qhov zoo thiab nrhiav yam peb ua tau nyob hauv peb tus kheej txoj kev loj hlob es txhob xav txog tej yam peb ua tsis tau.

## **Lees Tej Yus Ua Tau**

Ib lo lus lees tej yus ua tau yog hais rau koj tus kheej los yog lwm tus uas yog ib qho zoo thiab txhawb siab. Sim hais tej lus no rau koj tus kheej los yog muab sau rau ntawm ib qhov chaw kom koj pom txhua hnuv (xws li: ntawm koj lub xov toj, daim iav hauv chav dej, lub rooj sau ntawv). Piv txwv ntawm tej lus lees qhov yus ua tau muaj xws li:

- ❖ Kuv muaj ntau yam zoo.
- ❖ Tej yam uas kuv nyiam txog kuv tus kheej yog \_\_\_\_\_
- ❖ Kuv lees txais txhua feem uas sib txawv ntawm kuv tus kheej
- ❖ Kuv ntxim hlub thiab muaj peev xwm
- ❖ Kuv ntseeg kuv tus kheej

Yog koj pom zoo li koj tsis tshua muaj cuab kav hais tau los yog ntseeg cov lus no tias muaj tseeb, sim ntxiv lo lus “Kuv tab tom xyaum los mus” rau ntawm hau ntej lo lus ntawd. Piv txwv, “Kuv tab tom xyaum los mus lees txais txhua feem uas sib txawv ntawm kuv tus kheej” los yog “Kuv tab tom xyaum los mus ntseeg kuv tus kheej.” Yog koj tsis swm hais cov lus no hais txog koj tus kheej, sim muab rau ib tug phooj ywg, ib tug neeg uas coj ua qauv zoo rau koj, los yog ib tug nyob hauv movie uas koj nyiam ua tus hais cov lus no rau koj.



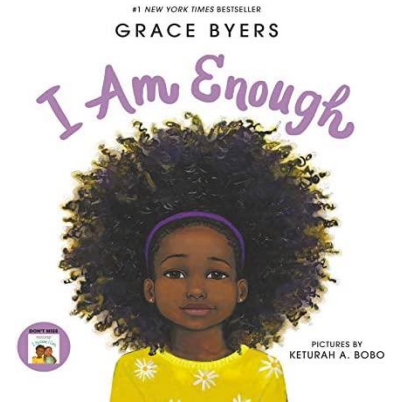
“Ua kom yog koj tus kheej hauv ib lub ntuj uas pheej sim muab koj ua kom yog lwm yam yog ib qhov ua tau zoo tshaj plaws.”

**-Ralph Waldo Emerson**

## Phau Ntawv Pom Zoo Kom Nyeem:

*I Am Enough*: sau los ntawm Grace Byers thiab kos duab rau los ntawm Keturah A. Bobo

Phau ntawv no muaj cov lus hais txog qhov lees yam yus ua tau los pab txhawb kom yus pom tias yus tus kheej muaj nqis thiab lees txais yus tus kheej. Nws muab kev txhawb siab rau cov me nyuam kom nyiam lawv tus kheej thiab txhawb kom xyaum coj li cov poj niam coj tus qauv zoo. Phau ntawv no muaj qhov mloog tau nyob hauv YouTube, tus neeg sau phau ntawv nws tus kheej yog tus nyeem kom muaj kuab ntxiv.



## Ces Kaum Txuj Ci Kos Duab: “Cov Kev Muaj Yeej hauv Lub Neej”

Cov khoom siv: Daim ntawv sau, cwj mem (markers), thiab tej khoom siv kos duab uas koj xaiv

Txhej txheem: Kom koj tus me nyuam sau rau ntawm ib daim ntawv seb yam dab tsi uas nws xav tias nws ua tau es ua rau nws txaus siab. Qhov no muab los lo ua ke, ntau ntau daim daub kos tso ua ke, los yog sau es muab los sib ntxiv ua ke kom mus thoob plaws lub xyoo los tau. Qhov no yuav ua rau tus me nyuam nco txog yam uas nws muaj cuab kav ua tau. Nws kuj tseem sau tau tej yam uas nws xav ua kom tau rau yav tom ntej thiab.



## Mloog ntawm no!

Snoop Dogg tau tsim muaj ib txoj nkauj “Affirmation Song” nyob rau ntawm ib xuv nkauj tshiab uas yog muab tso tawm los ntawm Doggyland rau cov me nyuam tseem yau. Nws qhia txog kev lees paub txog yam yus ua tau thiab muab ib txoj kev qhia rau koj tham txog qhov zoo ntawm koj tus kheej. Nrhiav zaj nkauj no thiab lwm yam ntawm Doggyland nyob hauv YouTube yam tsis tau them nyiaj.