

NOVEMBER 2022

# Ua Tsaug Ntau Heev

November kheev yog lub caij uas sawv daws sib sau ua ke thiab zoo siab thiab ua tsaug rau tej yam uas yus tau txais. Lub hlis no peb yuav tham txog txoj kev ua tsaug, nws muaj txiaj ntsim zoo li cas rau peb thiab peb yuav muab siv tau li cas rau hauv peb tus kheej lub neej.



## Ua tsaug, tab sis nws yog dab tsi?

Kev zoo siab, ua tsaug, lees paub tej yam yus tau txais. Zoo siab lees paub txhais hais tias muaj qhov xav txog thiab ua tsaug rau tej yam zoo uas tshwm sim rau hauv koj lub neej, txawm yuav yog ib qho loj los me. Vim li cas qhov no thiaj tseem ceeb? Kev tshawb fawb tau qhia pom tias thaum yus muaj qhov zoo siab lees paub rau tej yam uas yus tau txais yuav ua rau yus lub siab ntsws, kev saib tus kheej muaj nqis, thiab kev txaus siab rau yus lub neej zoo dua qub tuaj. Puas xav tau kev pab los xyaum ua tej kev zoo siab rau tej yam yus tau txais? Sim sau yus qhov kev zoo siab lees paub ntawm qhov no:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things>



## Kev Ua Tsaug, Nws Yog Ib Qho Zoo

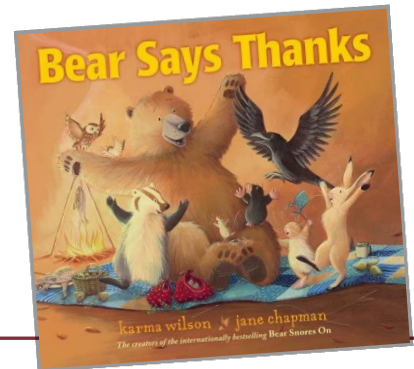
Muaj ntau cov kev tshawb fawb txog ntawm txoj kev zoo siab rau tej yam yus tau txais, thiab qhov no muaj txiaj ntsim zoo li cas rau yus. Cov kws tshawb fawb tau pom muaj ntau yam zoo rau yus lub cev xws li ua rau yus lub cev muaj zog tawm tsam tej kab mob tau zoo dua, ua rau txoj kev txo tej leeg xa xov hauv lub cev kom tsis muaj zog zuj zus mus tau qeeb, thiab txo tej kev mob plawv. Kev tshawb fawb kuj tseem pom tias cov neeg uas muaj kev zoo siab rau yam yus tau txais yuav noj qab haus huv zoo dua, thiab muab lub cev ua dej num mus los tau ntau dua. Tsis tas qhov zoo rau lub cev xwb, nws kuj tseem zoo rau lub hlwb thiab. Kev xav txog ib yam los yog ntau yam uas yus zoo siab vim yus tau txais rau ib hnuv yuav ua rau peb lub hlwb rov khiav tau zoo dua thiab daws tej teeb meem nyuaj siab tau zoo dua sij hawm ntev dhau mus.



## Phau Ntawv Pom Zoo Kom Nyeem

### **Bear Says Thanks sau los ntawm Karma Wilson**

Phau ntawv no hais txog ib tus dais uas tsis muaj dab tsi ua es txiav txim siab ua ib lub party. Tab sis thaum pom tias nws tsis muaj cov khoom siv ua qhov no; nws sau nws cov phooj ywg uas pab nws los ua ke thiab hais rau lawv tias "Ua tsaug!" Qhov no yog ib phau ntawv zoo heev los pab pib txoj kev sib tham nrog koj cov me nyuam yau hais txog qhov hais lo lus ua tsaug tuaj yeem tsim tau txoj kev sib txuas ntaus phooj ywg.



## Ces Kaum Txuj Ci Kos Duab: Tsiaj Ntawv Sau Txog Yam Yus Zoo Siab Tau Txais

Muab hauj lwm rau koj tus kheej los mus sau txhua yam uas koj xav tias koj zoo siab tau txais uas yog siv cov tsiaj ntawv (alphabet) ua qhov pib! Sau kom tau ntau li qhov koj xav tau.

**Cov khoom siv koj yuav tau muaj:** Ib phau ntawv tau sau thiab ib tus cwj mem.

**Tus txheej txheem:** nyob rau ntawm phau ntawv, sau tas nrho cov tsiaj ntawv (alphabet) uas muaj ib tus tsiaj ntawv (letter) tauj ib kab. Rau ntawm txhua tus tsiaj ntawv sau lub npe ntawm tej yam uas koj zoo siab tau txais. Sau kom ntau li koj muaj cuab kav nco tau pib ntawm tus tsiaj ntawv ntawd. Yam uas koj zoo siab tau txais no kuj muaj xws li tib neeg, tej chaw, tej khoom, tej koob tsheej, los yog tej dej num. Qhov no kuj yog ib lub sij hawm zoo rau cov tsev neeg los ua ua ke thiab.

