

# ຈັບມືກັບ ຂໍ້ຕົກລົງ

(ສຶກສາຕ່າງປະເທດສະບັບ)

ການປ່ຽນແປງຊີວິດເຊັ່ນ: ການຍ້າຍໄປຢູ່ເຮືອນ ໃໝ່, ຊຸມຊົນຫລືປະເທດໃດ ຫຼື ສາມາດເປັນສິ່ງທີ່ ໜ້າ ຄອບ ງຳ. ການກະກຽມນ້ອຍໆສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນໃຈແລະຄວາມບໍ່ແນ່ນອນ.

## 1. ອະທິບາຍ

ກຽມຕົວ ສຳ ລັບການປ່ຽນແປງເພື່ອຫລີກລ້ຽງການກະກຽມນາທີສຸດທ້າຍຫຼືຄວາມຕື່ນຕົກໃຈ.

ຂ້ອຍຈະເດີນທາງໄປສິ່ງກະໂປເມື່ອໃດ?

ຂ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນໂຮງຮຽນເມື່ອໃດ?



**ຮູ້**

ເມື່ອການປ່ຽນແປງຈະເກີດຂຶ້ນ.

ຂ້ອຍຈະມີອາການຊຸກຍູ້ອອກວັດທະນະ ທຳ ບໍ່?

ຂ້ອຍອາດຈະປະສົບກັບຄວາມຄິດເຫັນຢູ່ເຮືອນໃນຂະນະທີ່ຢູ່ຕ່າງປະເທດ.



**ຮັບຮູ້**

ວ່າການຮຽນຢູ່ເທິງເຮືອຈະ ນຳມາເຊິ່ງສິ່ງທ້າທາຍຫຼາຍຢ່າງ.

ຂ້ອຍຈະສ້າງ ໜູ່ ໃໝ່ໄດ້ແນວໃດ?

ວັດທະນະ ທຳ ແລະຄວາມເຊື່ອມິຫຍັງແດ່?



**ກະກຽມ**

ເພື່ອປັບຕົວແລະກ້າວໄປຂ້າງນອກເຂດສະດວກສະບາຍຂອງທ່ານ.

## 2. ໄດ້ຮັບ (ເຄັດລັບ: ເຮັດມັນ 1 ເດືອນກ່ອນທີ່ທ່ານຈະອອກເດີນທາງ!)

ຄວບຄຸມສະຖານະການໃຫ້ດີຂຶ້ນໂດຍການຮວບຮວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງແລະທັກສະທີ່ ຈຳ ເປັນເພື່ອປັບຕົວເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

**ທຸກຢ່າງກ່ຽວກັບຂອງທ່ານປະເທດເຈົ້າພາບ**  
ເຂົ້າໃຈວັດທະນະ ທຳ, ວິຖີຊີວິດແລະຄົນ.

**ເຊື່ອມຕໍ່ກັບທ້ອງຖິ່ນ**  
ພັກຜ່ອນແລະມັ່ງ ຫຼັກ ໄປຫາສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວໃນທ້ອງຖິ່ນ, ຮ້ານກາເຟທີ່ພິພິທະພັນໃນຊ່ວງເວລາຫວ່າງຂອງທ່ານ..

**ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ**  
ປະຕິບັດຄວາມປອດໄພຕາມສະພາບແວດລ້ອມທີ່ທ່ານຢູ່. ໃນບາງປະເທດ, ມັນປອດໄພກວ່າທີ່ຈະອອກເປັນກຸ່ມ.

**ແຜນທີ່ແລະການຂົນສົ່ງ**  
ຄຸ້ນເຄີຍກັບແຜນທີ່ແລະຮູບແບບການຂົນສົ່ງ.

**ອາຫານ**  
ຖ້າທ່ານມີອາການແພ້ອາຫານບາງຢ່າງ, ຮູ້ວ່າຄວນຫຼີກລ້ຽງອາຫານໃດໃນປະເທດເຈົ້າພາບ.


**ພາສາທ້ອງຖິ່ນ**  
ການຮຽນຮູ້ພາສາທ້ອງຖິ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ກິດຈະກຳ ປະ ຈຳ ວັນງ່າຍຂຶ້ນເຊັ່ນ: ການໄປຊື້ເຄື່ອງແລະຊອກຫາທິດທາງອ້ອມຂ້າງ.




## 3. ຜູກພັນ

ຮວບຮວມການສະ ໜັບ ສະ ໜູນ ຈາກສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຫຼື ໜູ່ ເພື່ອນຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຜ່ານການປ່ຽນແປງໄດ້ຢ່າງປະສົບຜົນ ສຳ ເລັດ.

ທ່ານຕ້ອງການຫຼືຟັງບໍ່?



ມີຂອງເຈົ້າເປັນແນວໃດ?



ການສະ ໜັບ ສະ ໜູນ ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ທາງດ້ານອາລົມແລະຈິດໃຈ.