

# ອາໄສຢູ່ກັບ ເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງ



ທ່ານແລະເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງຂອງທ່ານແບ່ງປັນ ຈຳ ນວນເວລາແລະພື້ນທີ່ສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນ. ມັນເປັນສິ່ງ ສຳ ຄັນທີ່ຈະສົ່ງເສີມຄວາມ ສຳ ພັນທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງເພື່ອໃຫ້ມີປະສົບການໃນທ້ອງໃນທາງບວກແລະຊີວິດວິທະຍາໄລ.

## ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຖາມເພື່ອໃຫ້ພ້ອມກັບເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ

### ຊີວິດ

ເວລາໃດທີ່ເຈົ້າມັກຈະຕື່ມນອນແລະເຂົ້ານອນ?



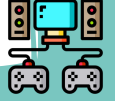
ປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບການຕັດເວລາທີ່ໄຟແລະດັນຕີຕ້ອງໄດ້ປິດ.

ເຮັດເລື້ອຍປານໃດເຈົ້າແຕ່ງກິນຢູ່ເຮືອນບໍ່?



ກຳ ນົດຕາຕະລາງເວລາແລະຫັນໄປໃຊ້ທ້ອງຄົວ.

ທ່ານໃຊ້ເວລາໃນທ້າຍອາທິດຂອງທ່ານແນວໃດ?



ວາງແຜນຕາຕະລາງວ່າຜູ້ໃດສາມາດນຳ ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ທົ່ວໄປເຊັ່ນໂທລະທັດໃນເຮືອນ.

### ຄວາມສາມາດ

ມີຫຍັງບາງຢ່າງທີ່ເຈົ້າທົນບໍ່ໄດ້?



ການຫລີກລ້ຽງສັດລ້ຽງຂອງກັນແລະກັນສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການໂຕ້ຖຽງທີ່ບໍ່ ຈຳ ເປັນ.

ທ່ານຈັດການກັບຂໍ້ຂັດແຍ່ງແນວໃດ?



ໃຫ້ກັນແລະກັນຮູ້ວິທີການ ທ່ານຈັດການກັບ:

- ການຂັດຂຶ້ນ (ຕົວຢ່າງ: ການແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວໃນທັນທີທີ່ເຮັດໃຫ້ເຢັນລົງກ່ອນການແກ້ໄຂບັນຫາ)

- ອາລົມ (ຕົວຢ່າງ: ກຳ ລັງຖືກກົດດັນ, ໃຈຮ້າຍຫລືຄຽດແຄ້ນ)

ນິໄສທີ່ບໍ່ດີຂອງເຈົ້າແມ່ນຫຍັງ?



ລືມທີ່ຈະທົດແທນເຈ້ຍມ້ວນທ້ອງນີ້ ທີ່ຫວ່າງບໍ່? ປ່ອຍອາຫານຂອງທ່ານໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນເປັນເວລາຫລາຍອາທິດ?

ມີຄວາມໂປ່ງໃສກ່ຽວກັບນິໄສທີ່ບໍ່ດີຂອງທ່ານ. ໃຜຮູ້ເພື່ອນຮ່ວມທ້ອງຂອງທ່ານອາດຈະຊ່ວຍທ່ານແຍກອອກຈາກພວກເຂົາ!

### ຄວາມສະອາດ

ທ່ານລ້າງຖ້ວຍທັນທີຫຼັງຈາກປຸງແຕ່ງອາຫານ?



ສ້າງຕາຕະລາງເຮັດຄວາມສະອາດ, ແບ່ງວຽກ, ຫລືໃຊ້ເວລາອອກເພື່ອອະນາໄມທ້ອງແຖວຮ່ວມກັນ.

ທ້ອງນີ້ ຄວນຈະຢູ່ເລື້ອຍປານໃດອະນາໄມບໍ່?

### ຄູ່ມື

ເຈົ້າຖືມງານລ້ຽງບໍ່?



ປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັນ ຈຳ ນວນແຂກທີ່ອະນຸຍາດ, ປະເພດກິດຈະ ກຳ ທີ່ສາມາດຈັດຂຶ້ນແລະສິ່ງທີ່ແຂກສາມາດເຮັດໄດ້ທີ່ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້.

ເຈົ້າມີ ໝູ່ ຊາຍ / ຍິງທີ່ກຳ ລັງຈະຢູ່ອ້ອມຂ້າງຫຼາຍບໍ່?