



Txhawb Koj Tus Menyuum Kev Kho Mob

COV LUS QHIA LOS
NTAWM NIAM TXIV



"Saib kuv tus ntxhais xeeb ntxwv tau txais txiaj ntsig los ntawm kev kho mob tau qhia kuv **Nws tseem ceeb npaum li cas rau cov niam txiv yuav tsum tau ceeb toom thiab koom nrog.** Tshaj 20 xyoo dhau los, thaum kuv tus tub tab tom kho, kuv tsis nkag siab tag nrho cov txheej txheem. **Kev koom nrog niaj hnub no ua rau muaj qhov sib txawv hauv kev pab kuv tus ntxhais xeeb ntxwv muaj kev nyab xeeb, nkag siab, thiab txhawb nqa.**"

– Angela Clements



► **Koj yog koj tus menyuum qhov kev txhawb nqa loj tshaj plaws thiab tus neeg tawm suab.** Nug cov lus nug yog tias koj tsis nkag siab txog txheej txheem.



► Nco ntsoov, koj lub luag haujlwm tsis yog los "kho" qhov teeb meem, nws yog rau **ua qauv, xyaum, thiab txhawb kom muaj kev txawj tshiab** nyob nrog koj tus menyuum. Thiab tej zaum koj yuav tsum tau txhim kho cov txuj ci ntawd thiab!



► **Kev xyaum ua rau muaj kev vam meej, tsis yog kev ua tiav zoo.** Ua kev zoo siab txhua kauj ruam me uas koj tus menyuum ua thiab ceeb toom lawv (thiab koj tus kheej) tias kev kawm txuj ci tshiab yuav siv sijhawm.



► **Empathy yog ib qho cuab yeej muaj zog tshaj plaws uas koj muaj.** Tsuas yog mloog koj tus menyuum hais kom ntxiv dag zog rau koj txoj kev sib txuas thiab pab kom lawv muaj kev nyab xeeb los qhia.



► **Kev kho mob yuav siv sij hawm, thiab kev vam meej yuav tsis tshwm sim nyob rau hauv ib txoj kab ncaj nraim.** Nco ntsoov txhawb nqa koj tus menyuum thiab sib txuas lus nrog tus kws kho mob nyob rau hauv txoj kev.



► Thaum koj tus menyuum txoj kev kho mob, koj yuav pom tej yam hauv koj tus kheej uas koj yuav tsum tau ua haujlwm. **Qhov koj tau dhau los tsis yog koj qhov txhaum, tab sis koj txoj kev kho yog koj lub luag haujlwm.** Tuav koj tus kheej kom lav ris kho thiab loj hlob ua ke nrog koj tus menyuum!

