

My best life (Kuv lub neej uas zoo tshaj plaws): Ib Qhov Cuab Yeej los qhia rau lwm tus paub tias koj xav li cas

Hais txog qhov cuab yeej no

Koj tuaj yeem siv cov ntaub ntawv no los qhia rau lwm tus paub txog yam uas koj xav tau los ua kom koj lub neej zoo tshaj plaws. Cov npe uas teev tseg ntawm cov nplooj ntawv hauv qab no yog tej yam uas muaj ntau tus neeg pom tias yog yam tseem ceeb. Tsis tas li xwb, kuj tseem muaj qhov chaw seem ntau ntxiv cia rau tau sau tej yam uas tej zaum ho tsis tau teev tseg ntxiv rau. Thaum koj teb txhua npe lus nug, ces koj tuaj yeem sib qhia qhov no rau cov neeg uas txhawb nqa koj thiab thov kom lawv pab txhua yam uas koj xav tau.

Cov Lus Qhia

1. Hais txog rau txhua lub npov ntawm cov nplooj ntawv hauv qab no, ces xaiv seb koj xav li cas txog yam ntawd.
2. Tom qab teb cov lus nug tas, ces muab qhov cuab yeej no qhia rau cov neeg uas hlub tshua txog koj.
3. Thov kom lawv pab txhua yam uas koj tau cim tseg tias “thov pab.”
4. Tsis tas li ntawd, thov kev pab rau txhua yam uas koj tau teev tseg rau ntawm ntu "lwm yam" tib si thiab.

Yog tias xav tau kev pab ua daim ntawv no kom tiav, ces thov kev pab los ntawm ib tug neeg twg uas koj ntseeg siab thiab nws ho paub koj zoo heev thiab.

Ib qho piv txwv

Yam uas tej zaum yuav ua rau koj lub neej zoo dua qub tuaj: Kuv siv sij hawm nrog cov neeg uas muaj txoj kev saib siab zoo tib yam nkaus thiab hlub tshua kuv xwm yeem.

Cov lus teb uas yuav mus taus:











































Thov pab 😞	Tsis paub los sis tsis siv 😐	Txhua yam puav leej zoo tag nrho 😊
Yog tias koj hnov tias nyob ib leeg tau kho siab khuav los sis tsis tshua nquag mus saib cov neeg uas koj nyiam	Yog tias koj tsis paub meej los sis yog tias npe lus nug ntawd tsis tseem ceeb rau koj	Yog tias koj muaj kev sib cuag nrog cov neeg uas koj nyiam xwm yeem




Lwm txoj kev xaiv faj seeb















Yog tias xav tau, qhov cuab yeej no muaj ib tsab ntaub ntawv ua khub, *Quality of Life (Kev Muaj Lub Neej Zoo): Ib qho cuab yeej rau cov neeg saib xyuas*, rau cov neeg uas tsis siv kev hais lus los sib txuas lus los sis cov uas tej zaum yuav tsis tuaj yeem qhia tau rau lwm tus paub tau tas li tias lawv xav li cas.


















Kuv lub npe: _____

Tej yam uas tej zaum yuav ua rau koj lub neej zoo dua qub tuaj

























Cov kev xaiv	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Kuv yog tus tswj kuv tus kheej li nyiaj txiag, los sis (yog tias xav tau kev pab) kuv yog tus tswj tias seb yuav siv kuv cov nyiaj uas tseem tshuav rau kev lom zem li cas			
Cov dej num uas muaj rau kuv qhia tshwm txog kuv txoj kab lis kev cai los sis lwm yam kev nyiam ntiag tug			
Kuv muaj cov khoom ntiag tug uas qhia tshwm txog kuv txoj kab lis kev cai los sis cov kev nyiam (qhov no yuav suav nrog kev ua si, suab paj nruag, cov khoom ua los ntawm tes, thiab lwm yam)			
Kuv qhov chaw nyob yog muaj rooj tog thiab muab kho kom zoo nkauj raws li kuv xav tau thiab suav nrog cov khoom ua kom muaj kev zoo siab, cov khoom uas kuv nyiam			
Kuv muaj cov khaub ncaws hnab uas qhia tshwm txog kuv tus kheej li hom kev nyiam thiab kev txheeb qhia txog poj niam los sis txiv neej uas xav tau			
Kuv tuaj yeem xaiv qhov chaw uas kuv yuav nyob, los sis kuv tau txais kev txhawb nqa ntau ntxiv kom rhais mus nyob rau qhov chaw tshiab			
kuv tuaj yeem xaiv seb kuv yuav nrog leej twg nyob los sis yog yuav nyob ib leeg, los sis kuv tau txais kev txhawb nqa ntau ntxiv kom rhais mus nyob rau qhov chaw tshiab			
Nyob rau txhua hnuv, kuv tuaj yeem mus ntsib cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm tau (qhov kev ntsib no yuav suav nrog ntsib tim ntsej tim muag, hauv kev hu xov tooj, sib hu tham pom ntsej muag, thiab lwm yam)			
Yam tsawg kawg ib zaug hauv ib lub xyoos, kuv tau txais lub cib fim los tshawb nrhiav ntau yam kev ua hauj lwm los sis cov zim txwv ua hauj lwm pab dawb uas kuv xav tau, suav nrog cov cib fim los hloov hauj lwm ua los sis txoj hauj lwm ua hauj lwm pab dawb			
Kuv txiav txim siab txhua hnuv tias kuv yuav siv kuv lub sij hawm li cas (zam kiag rau thaum muaj huab cua phem, kev mus saib xyuas kho mob, mus tom tsev kawm ntawv, thiab lwm yam nkaus lawm xwb)			
Kuv muaj ntau txoj kev xaiv txhua hnuv los txiav txim siab tias seb kuv yuav tej yam ub no thaum twg			
Kuv tuaj yeem xaiv txog yam khoom noj uas kuv yuav noj thiab seb kuv yuav noj ntau npaum li cas los ntawm kuv tus kheej tau			
Kuv tau txais cov zim txwv los tshawb xyuas txog cov kev ntseeg dab qhuas uas sib txawv thiab xaiv yam uas kuv xav koom nrog, los sis xaiv tsis koom nrog			
Kuv tau xaiv cov hom phiaj fab kev kawm hauv kuv cov phiaj xwm			










Kev txhawb nqa los ntawm kuv pab pawg neeg saib xyuas	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Kuv tau txais ntau yam dej num uas kuv nyiam yam li ib txwm			
Kuv muaj cov kev pab cuam txhawb nqa thiab cov neeg ua hauj lwm txaus los ua cov dej num uas kuv nyiam			
Kuv muaj kev ntseeg siab tias kuv tuaj yeem mus cuag raws li kuv cov hom phiaj thiab kuv muaj kev txhawb nqa txaus los ua kom tiav li ntawd			
Muaj ib txoj phiaj xwm sau ua ntaub ua ntawv los pab kom kuv ua neej tau ywj pheej dua qub tuaj, thiab kuv muaj kev txhawb nqa txaus kom ua tau raws li txoj phiaj xwm ntawd			
Kuv xav tias cov neeg uas txhawb nqa kuv tab tom ua raws li kuv cov phiaj xwm raws li qhov kuv xav kom lawv ua			
Cov neeg txhawb nqa kuv paub txog txoj hauv kev yuav pab kuv thaum kuv muaj kev ntxhov siab			
Cov neeg uas txhawb nqa kuv paub txog txoj hauv kev yuav pab kuv txog qhov kev raug mob uas kuv tau ntsib (kev raug mob tuaj yeem txhais tau tias yog kev thum, kev ntxub ntxaug lwm raws haiv neeg los sis lwm yam kev ntxub ntxaug, kev tsis saib xyuas, kev ua phem, thiab lwm yam.)			

Kuv tej khoom ntiag tug	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Kuv muaj nyiaj txaus los sis yog lwm yam peev txheej txaus los yuav tej khoom uas kuv xav tau thiab qee yam uas kuv xav tau, los sis muaj ib txoj phiaj xwm sau ua ntaub ntawv los pab kuv kom muaj nyiaj txiag txaus siv			
Kuv yog tswv thiab tuaj yeem nkag tau yam muaj kev txwv mus rau cov khoom ntiag tug uas kuv saib muaj nuj nqis tshaj plaws (cov khoom no yuav muaj xws li: xov tooj ntawm tes, daim npav caij tsheb npav, tsheb kauj vab, cov video game, khoos phis tawj, thiab lwm yam)			
Kuv cov khoom ntiag tug yog tau txais kev huab hwm los ntawm cov neeg ua hauj lwm uas tau txais kev them nyiaj, cov phooj ywg koom nyob ib chav thiab cov qhua			
Kuv muaj ntau cev khaub ncaws los xaiv hnav nyob rau txhua hnav. Kuv cov khaub ncaws/cov khaub yog xis hnav thiab tsis muaj qhov ntuag los sis yog qhov tsis zoo (tshwj kiag tias yog kuv xav tau nkaus xwb)			
Kuv muaj cov khoom siv uas kuv xav tau los ua qee yam dej num uas kuv nyiam			

Zeig Zog Sib Txhawb	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Kuv tuaj yeem mus xyuas cov chaw uas kuv nyiam ntau zaus hauv ib lub lim tiam			
Kuv siv sij hawm nrog cov neeg uas kuv nyiam thiab cov uas hlub tshua txog kuv xwm yeem nkaus			
Kuv tuaj yeem tsis kam ua cov dej num hauv zej zog tau txhua lub sij hawm thiab kuv pab neeg huab hwm kuv txoj kev xaiv			
Cov neeg uas txhawb nqa kuv tau qhia kuv txog cov zim txwv los koom nrog cov koom haum hauv zej zog xws li cov chaw ua si lom zem los sis cov chaw qoj ib ce tawm dag zog, cov clubs, cov tsev qiv ntawv, cov kev sib tw ntaus bowling, cov pab pawg ua hauj lwm pab dawb, thiab lwm yam.			
Yog tias kuv xav tau, kuv tau txais cov zim txwv, kev txhawb nqa thiab cov cuab yeej tsim nyog los koom nrog chaw tshaj xov xwm zej tsoom (social media)			
Kuv muaj kev thauj mus los txaus rau kev mus ua cov dej num uas kuv nyiam			

Kev sib raug zoo mus rau sab zoo	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Yog thaum xav tau, kuv tuaj yeem ntsib cov neeg uas txhawb nqa kuv, tuaj yeem qhia rau lawv txog yam uas tseem ceeb rau kuv			
Feem ntau cov neeg uas txhawb nqa kuv tuaj yeem nkag siab txog yam uas kuv yuav ua tiag hais tawm los			
Kuv tau txais kev txhawb nqa raws li qhov xav tau dhau los ntawm kev siv cov thev naus laus zis pab cuam, cov kws txhais ntaub ntawv, cov kws txhais lus los sis lwm yam kev pab cuam			
Kuv muaj kev sib raug zoo ncu nteev nrog cov tib neeg uas tsis yog cov neeg ua hauj lwm uas them nyiaj			
Yog xav tau, cov neeg uas txhawb nqa kuv tau pab kuv tsim kev sib raug zoo nrog lwm tus			
Yog tias kuv xav tau, ces cov neeg uas hlub tshua txog kuv yuav paub thiab ua kev zoo siab txhua xyoo rau kuv lub hnub yug			
Kuv muaj qee leej neeg hauv kuv lub neej uas tuaj yeem pab kuv daws kev tsis sib haum xeeb nrog lwm tus (piv txwv xws li kev txhawb nqa kev daws teeb meem nrog tus tswv tsev uas hais lus nyuaj)			

Kev nyob yam muaj kev noj qab haus huv	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Yog tias xav tau, kuv tau txais cov zim txwv mus ntxib cov kws kho mob tshwj xeeb rau cov teeb meem kev kho mob uas kuv muaj (piv txwv li: tus kws kho mob tshwj xeeb fab kev mob ntxhia, tus kws zaws kho pob txha, tus kws kho mob puas siab puas ntsws, thiab lwm yam)			
Muaj ib txoj phiaj xwm los pab kuvhwj xwm los sis txhim kho kuv txoj kev noj qab haus huv			
Kuv muaj ib lub tsev nrog qhov chaw nyob ruaj khov			
Kuv muaj chaw txaus hauv kuv lub tsev, qab vag tsib taug thiab chaw ua hauj lwm kom muaj kev noj qab haus huv			
Kuv muaj cov hauv kev ua kom lub cev ua hauj lwm nquag plias uas kuv nyiam			
Kuv tuaj yeem tau txais qhov kev kho mob uas qhia tshwm txog kuv txoj kab lis kev cai, raws li cov kws tshaj lij fab kev saib xyuas kho mob uas muaj ntawv tso cai tau hais qhia			
Kuv tuaj yeem tau txais kev pab los ntawm tus txhais lus yog tias xav tau rau kev teem caij mus kho mob			
Kuv pab neeg tau muab cov ntaub ntawv qhia paub txog txoj hauv kev tiv thaiv kuv tus kheej thiab lwm tus los ntawm cov kab mob sib kis uas muaj txiaj ntsig rau kuv			

Kuv cov cai	Thov pab	Tsis paub los sis tsis siv	Txhua yam puav leej zoo tag nrho
Kuv pab neeg txhawb nqa tau muab ib daim ntawv theej ntawm kuv cov cai rau kuv lawm thiab tau piav qhia cov cai no mus rau txoj hauv kev uas ua rau kuv to taub txog			
Kuv tuaj yeem koom nrog cov dej num zej tsoom thaum kuv xav tau (qhov no yuav suav nrog kev pov npav, kev mus koom pawg thawj saib xyuas hauv nroog cov rooj sib tham, kev koom nrog chaw tshaj xov xwm zej tsoom (social media), kev koom nrog kev sawv tawm tsam, kev yuav tsho t-shirts los sis cov cim uas qhia txog cov pab pawg uas kuv txhawb nqa, thiab lwm yam)			
Kuv tau txais kev txhawb nqa los txuas nrog cov neeg sawv cev los sis cov koom haum pab tawm tswv yim rau tus kheej (qhov no yuav suav nrog kev thauj mus los rau cov rooj sib tham, kev pab hu rau tus kws pab tswv yim, thiab lwm yam)			

Lwm yam

Hauv cov npov hauv qab no, teev lwm cov tswv yim uas tseem ceeb rau koj. Piv txwv li, koj tuaj yeem sau xws li:

- Cov hauj lwm thaum xyeej sij hawm tshwj xeeb uas koj xav ua
- Cov chaw ua si uas koj xav mus rau cov hnuv so hauj lwm
- Cov kev ua si los sis cov kis las uas koj xav sim
- Cov hom phiaj fab kev ua hauj lwm
- Tej yam khoom uas koj xav yuav
- Lwm yam ntxiv uas yuav tuaj yeem ua rau koj lub neej zoo dua qub tuaj

Lwm cov tswv yim uas kuv muaj: