



Wellbeing and Stress Management



Daniel Leme
Trainer

ဒီနေ့ရဲ့ အကြောင်းအရာ

- သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အေးချမ်းသာယာစေသောသူ့ကို အထောက်အပံ့ပေးခြင်း။
- အသုံးချ အာရုံကြောဆိုင်ရာသိပ္ပံဆိုင်ရာကို သုံးပြီး တစ်ကိုယ်ရေ ခံနိုင်ရည်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း။
- ချက်ချင်းအကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော ပုံစံများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို အသုံးပြုခြင်း။



ဦးနှောက်၏ ဖွဲ့စည်းထားသော နိယာမ



Threat



Reward

ခြိမ်းခြောက်မှုအဆင့်များ



၀

အဆင့် ၀ : ခြိမ်းခြောက်မှု မရှိ

၁

အဆင့် ၁ : သင့်ရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်၌ တည်ရှိ

၂

အဆင့် ၂ : သင့်ရဲ့ နယ်ပယ်ထဲ၌ တည်ရှိ

၃

အဆင့် ၃ : သင့်ပေါ်မှာ မူတည်

သင်ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ကြုံတွေ့ရသောအခါ
သင်၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

၁။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု

၂။ စိတ်ပင်ပန်းမှုနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ

၃။ ချွေးထွက်အလွန်များခြင်း

၄။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း/ တက်ခြင်း

၅။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း

၆။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု မရှိခြင်း

၇။ အိပ်မပျော် - အိပ်မရ ပြဿနာများ

၈။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ





သေချာမှု
Certainty

ထိန်းချုပ်နိုင်မှု
Control

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
Relationships



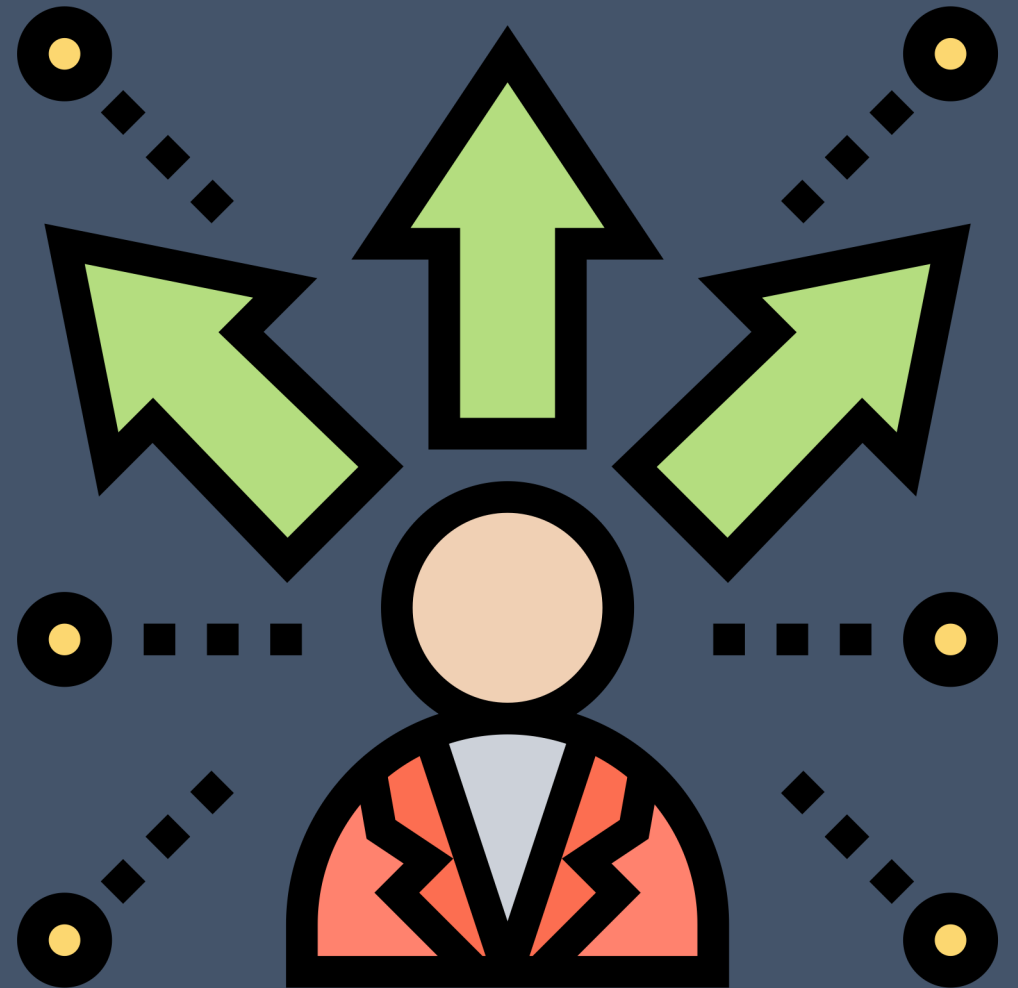
သေချာမှု Certainty

အနာဂတ်မှာ ဘာတွေရှိမလဲ
သိနေခြင်း



ထိန်းချုပ်နိုင်မှု Control

မိမိဘဝကို ထိန်းချုပ်ထားခြင်း



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ
Relationships

အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်နေသည်ဟု
ခံစားနေမိခြင်း

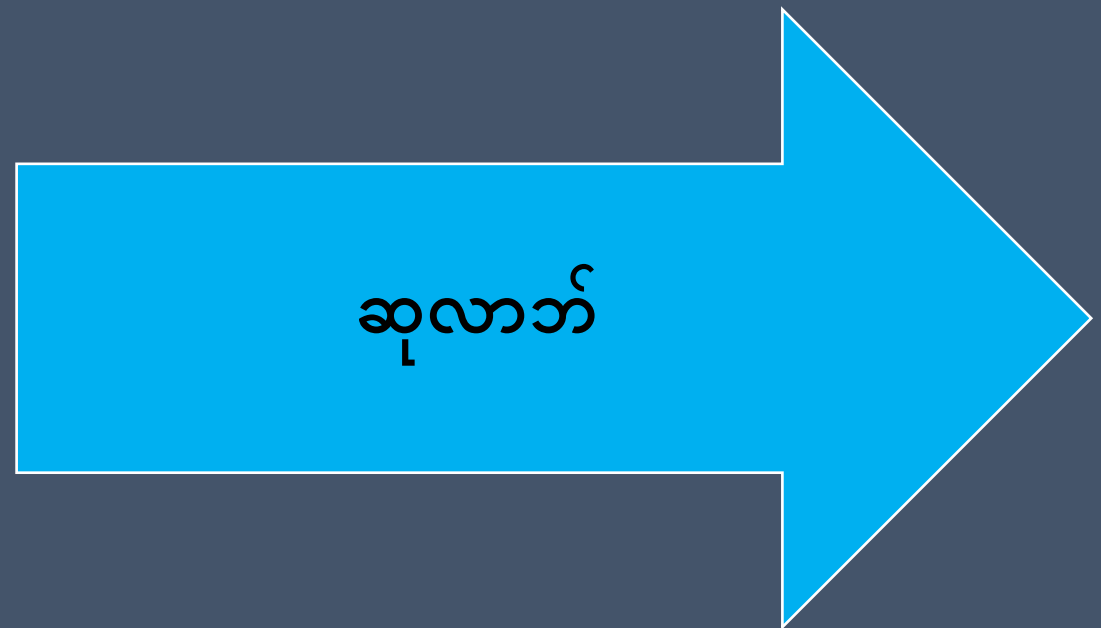


သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့စေရန် နည်းလမ်းများ



ခြိမ်းခြောက်ခံရသော အဆင့်ကို လျှော့စေပြီး မိမိရဲ့ဦးနှောက်ကို
ဆုလာဘ်အခြေအနေရောက်အောင် ရွှေ့ပြောင်းပါ။

သေချာမှုတွေ များလာခြင်း
ပိုထိန်းချုပ်နိုင်မှု ရှိလာခြင်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်း



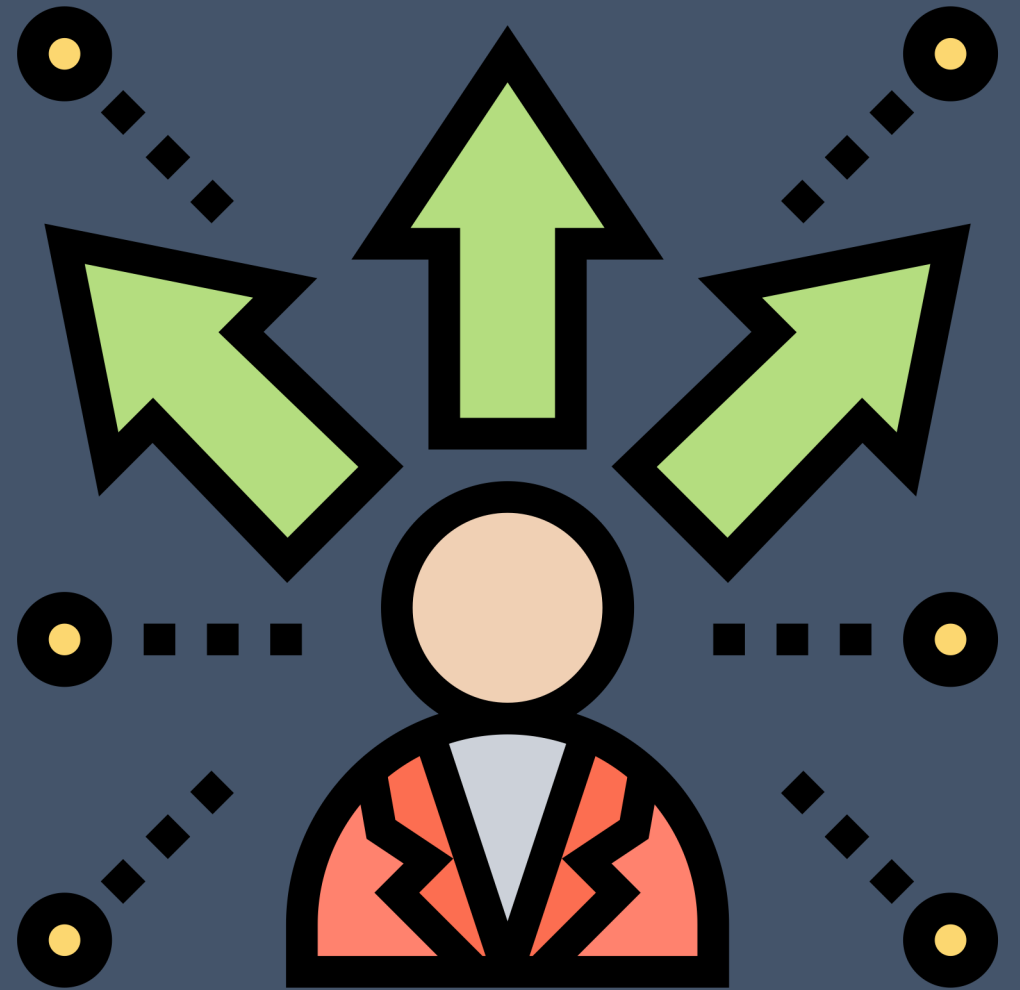
သင်၏ သေချာမှုအဆင့်ကို ဘယ်လို တိုးမြှင့်နိုင်မလဲ။
(အနာဂတ်မှာ ဘယ်တွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကိုသိခြင်း)

- ထိရောက်စွာဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ
- အခြေအနေကိုနားလည်ပါ
အခြားသူများအတွက်ရှင်းလင်းသေချာသောမျှော်လင့်ချက်များထားပါ
- မေးခွန်းများမေးပါ
- နေ့စဉ်လုပ်ရမည့် အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပါ
- ရိုးသားပြီး ပွင့်လင်းပါ



သင့်ရဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုအဆင့်ကို ဘယ်လို
တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သလဲ။
(သင့်ရဲ့ဘဝကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း)

- ပိုပြီးတာဝန်ယူပါ
- ပိုပြီးတာဝန်ပေးပါ
- ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချပါ
- သတင်းအချက်အလက်ကိုရယူပါ
- မေးခွန်းများမေးပါ
- မေးခွန်းများကိုဖြေပါ

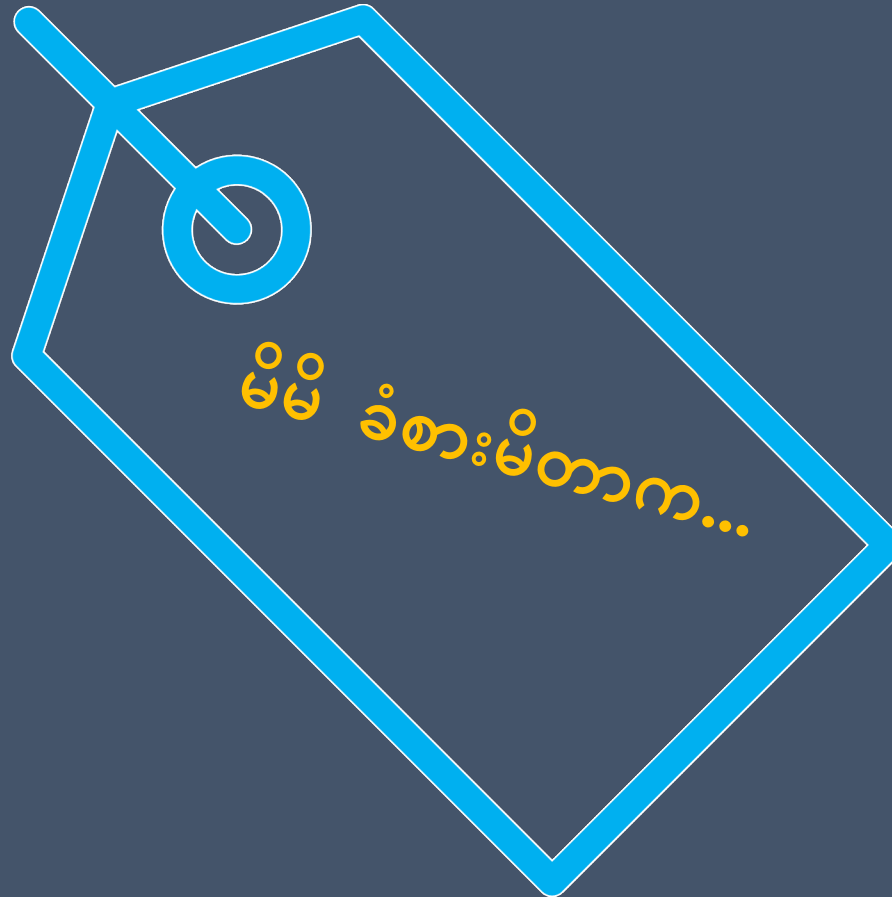


သင်၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လို
တိုးတက်လာအောင် လုပ်နိုင်သလဲ။
(အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ပါဝင်နေသည့် သဘောမျိုး ခံစားမိခြင်း)

- အချင်းချင်းကူညီပေးပါ
- စိတ်ရှည်ပါ
- လူတွေနှင့် ဆက်သွယ်ပါ
- လူတွေနှင့်ချိတ်ဆက်မှုကို ကူညီပေးပါ
- ပြောတာထက် ပိုပြီးနားထောင်ပေးပါ



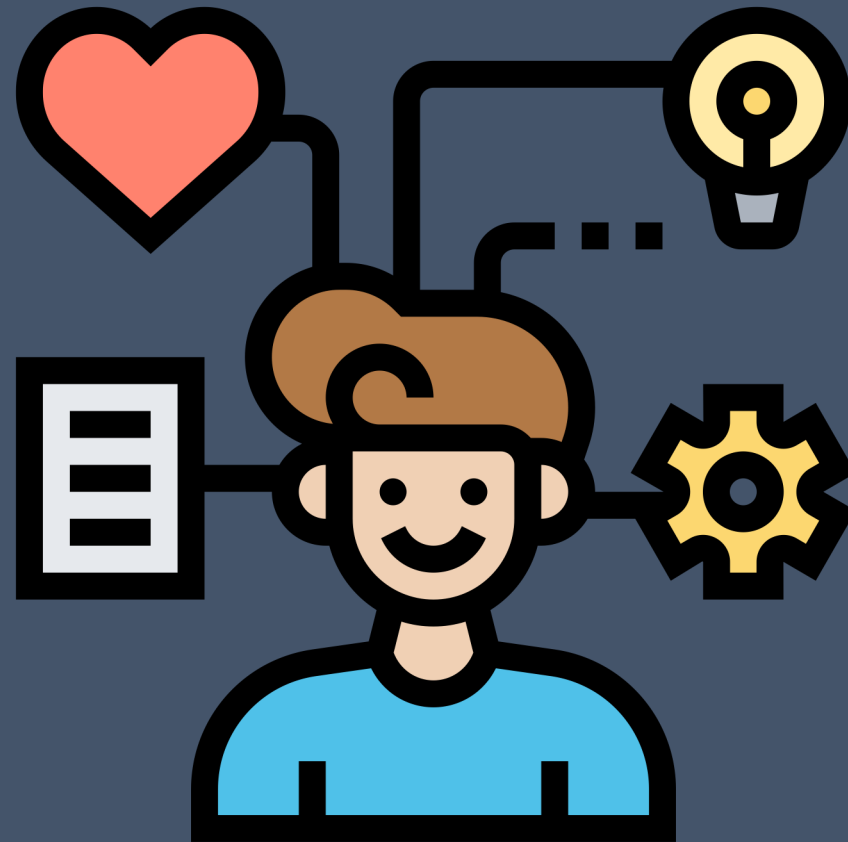
အညွှန်းအမှတ်အသား: Labelling



အကယ်၍သာ...ဒီလိုဆိုရင်... If...then...



စိတ်ကျန်းမာရေး ဖန်တီးပေး



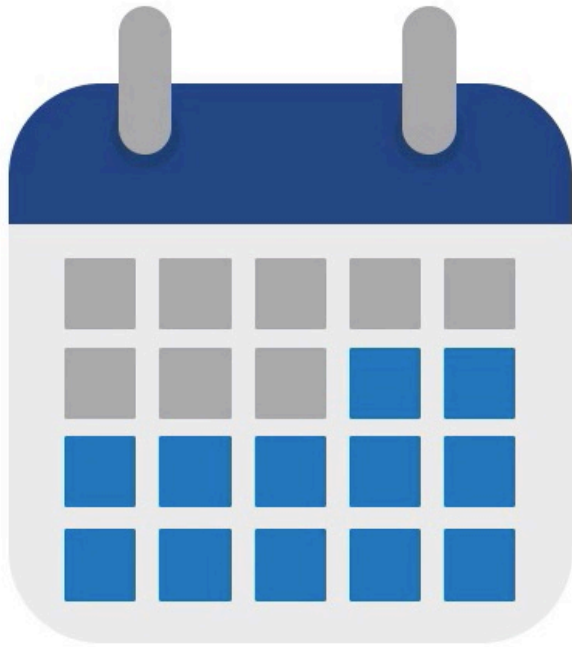
စိတ်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း



အိပ်ချိန် (အပြည့်အဝ အနားပေး)



ပျမ်းမျှအားဖြင့် လူတစ်ဦးသည် သူတို့ဘဝ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ကုန်ဆုံးစေသည်။



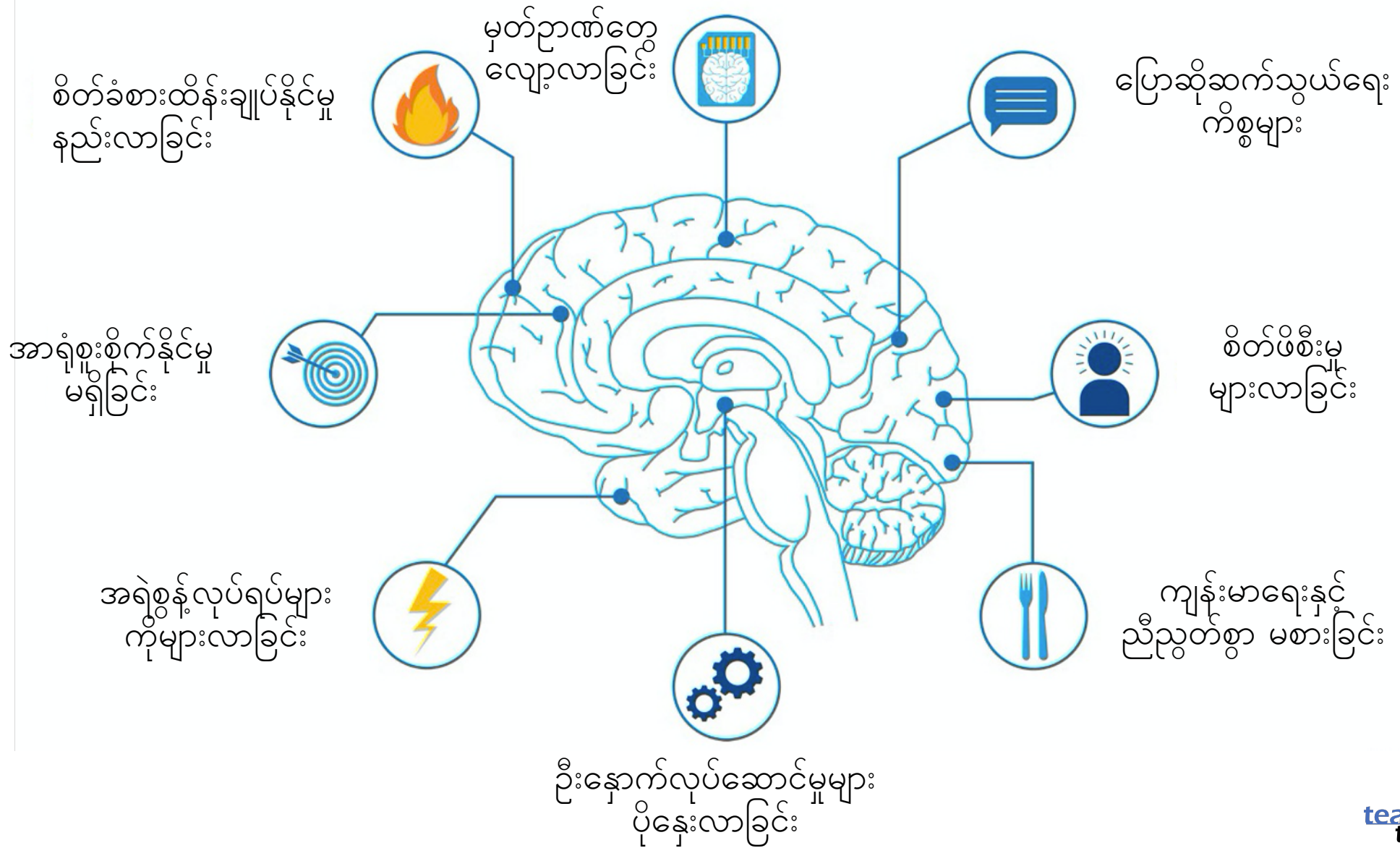
That's months per year 4.32

or



32 years of your 90 year life

သင့် ဦးနှောက်က အိပ်မပျော်တော့တဲ့အခါ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ



လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်းက သင့်ကို..

- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု တိုးတက်လာခြင်း။
- အတွေးအခေါ်များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှု ပိုများလာခြင်း
- ပိုမိုကောင်းမွန်သော သင်ယူနိုင်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ် ပိုရနိုင်ခြင်း
- သင့်စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်လာနိုင်ခြင်းတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။



ကိုယ်ကာယချိန် (လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း)



အာရုံစူးစိုက်ချိန် (စိတ်အာရုံ စုစည်းထားခြင်း)



ဆက်သွယ်ချိန် (ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြုလုပ်နေတတ်ခြင်း)



လှုပ်ရှားပြုမနေချိန် (ပျော်ရွှင်မြူးတူးနေတတ်ခြင်း)



ငြိမ်နေတဲ့အချိန် (စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်ခြင်း)



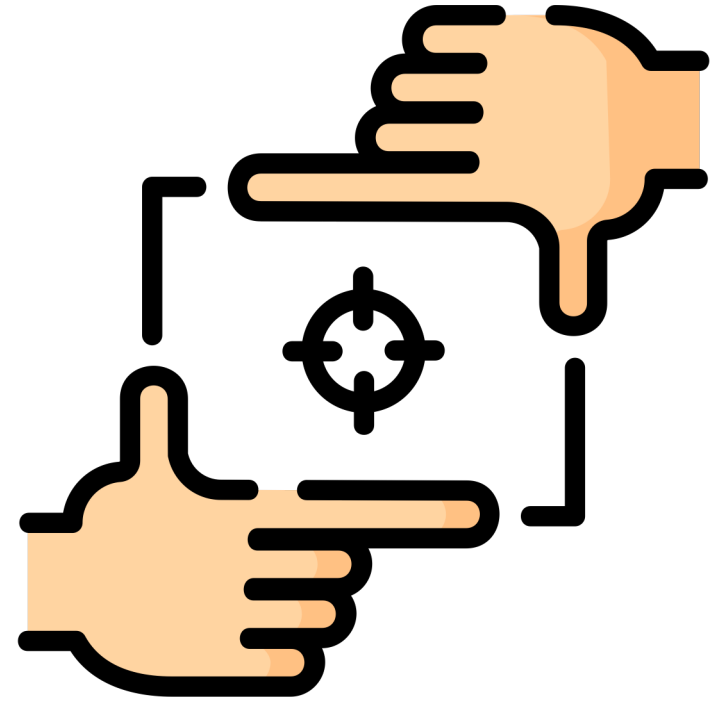
စိတ်နှစ်ထားချိန်
(ငြိမ်းနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာရုံစူးစိုက်)








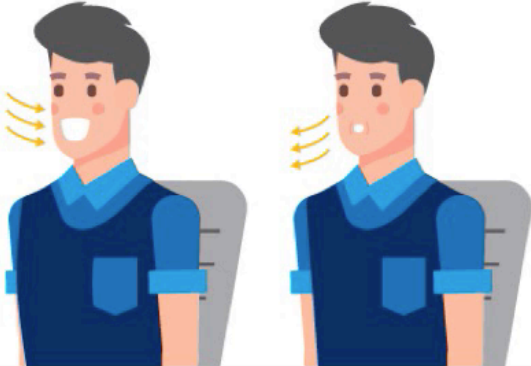
အခုလက်ရှိ apps ဘယ်နှစ်မျိုးကို သုံးနေသလဲ။



တစ်ချိန်တည်း အလုပ်မျိုးစုံ တပြိုင်တည်းလုပ်တတ်ခြင်းဟာ
ဦးနှောက်အတွက် ကောင်းကျိုးမပြုပါ။



Progressive Muscle Relaxation

<p>1.) Sit on a chair.</p> 	<p>2.) Scrunch up your face... Then relax it.</p> 	<p>3.) Tense your arms... Then relax them.</p> 
<p>4.) Tense up your shoulders and chest... Then relax them.</p> 	<p>5.) Tense up your legs... Then relax!</p> 	<p>6.) Breath in relaxation... Breath out tension</p> 

တရားမှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကိုသတိနဲ့ တည်ငြိမ်အောင်ကျင့်ခြင်း

ပြင်ပစိတ်အနှောက်အယှက်မပါဘဲ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သင်၏စိတ်အာရုံကို
အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့်ရရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ

သတိရှိမှုနဲ့ပတ်သက်သော အထွေထွေ သုတေသနပြုချက်အရ ၎င်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ
ရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုလျော့နည်းခြင်းမှသည် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့်
ပျော်ရွှင်မှုကိုတိုးပွားစေသည်။

<https://www.youtube.com/watch?v=QHkXvPq2pQE>

team. thinking ASIA



[teamthinkingasia](#)



www.teamthinkingasia.com



daniel@teamthinkingasia.com