
တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးသူခကို တိုးမြှင့်ပေးမဲ့
ငြိမ်သက်အေးချမ်းခြင်းနဲ့ ရွှင်လန်းခြင်းကို ရရှိနိုင်ဖို့အတွက်
မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ အရာက အပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်းပါ။
ကုစားခြင်း၊ မရပ်မနား တွေးတောခြင်းမှ သက်သာရာရခြင်း၊

မနှစ်မြို့စရာ အသံတွေကို အသွင်ပြောင်းခြင်း၊ လူသူဝေးရာ (တွင် ရှိနေခြင်း)၊
ငြိမ်ချမ်းခြင်း စတာ စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍတွေနဲ့အတူ 'How to Relax' မှာ
သင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေရုံအပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ဖို့
ကူညီပေးနိုင်တဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်စရာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

တွေးတောဆင်ခြင်တာက ကျန်းမာခြင်းသူခ၊ အထွေထွေကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ကို
များစွာ အထောက်အကူပြုပေးကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုတွေက ညွှန်ပြနေပါတယ်။

'How to Relax' က နက်ရှိုင်းတဲ့ အပန်းဖြေခြင်း အနားယူခြင်း၊

စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လန်းဆန်းကြည်လင်မှုကို
အသစ်တဖန် ရရှိဖို့အတွက် လမ်းညွှန်ချက်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကို

လိုချင်သူတွေအတွက် ထူးခြားပြောင်မြောက်တဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုဖြစ်တဲ့အပြင်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်စဉ်တွေကို ကျင့်သုံးမဲ့သူတွေအတွက်

တွေးတောဆင်ခြင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး

အတွေ့အကြုံရင့်သန်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်
သင့်လျော်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။