

8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ໂລກາຫົວໃຈແລະຫຼອດເລືອດ ແລະ ໂລກາເປົາຫວານ
ພຶດຕິກຳຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ

"8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ" ທັງຫມົດ

ແຕ່ລະຂໍ້ຄວາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງເຖິງໜຶ່ງພຶດຕິກຳໃນ 8 ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ແນະນຳໃຫ້ມີຫົວໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.
ກະລຸນາເຮັດສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:



ມີຄວາມທ້າວທັນ.



ກິນດີ.



ປະຕິບັດການມີສຸຂະພາບດີ.



ກວດເບິ່ງ
ຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ.



ເຂົ້າໃຈ
ຕົວເລກນຳຕາມໃນເລືອດ
ຂອງທ່ານ.



ສູ້
ລະດັບຄໍເລດສເຕີຣ໌ຂອງທ່ານ.



ຢຸດເຊົາ
ການສູບຢາ ແລະ
ການສູບອາຍ.



ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງ
ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ.

ຄຳເຫັນ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:



DOH 345-368 September 2019 Lao