

# THE CHOICE IS YOURS

Life Tips For Personal Development



SO SEREYVATHANA

© 2022 Sereyvathana So

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other—except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the author.

Published in United States of America, by  
Chakar Publishing.

**Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

*Printed in the United States of America*

10 11 12 13 14 [[Printer Code]] 9 8 7 6 5 4 3 2 1

# 1

**LIFE TIP**

# ស្រលាញ់ខ្លួនឯង



# ជ្រើសរើសយកក្តីស្រលាញ់

ត្រូវជ្រើសរើស យកសេចក្តី ស្រលាញ់ ។ សេចក្តី ស្រលាញ់គឺជាជំរើស និង ជា ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ អ្នកអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង អោយ ស្រលាញ់រឺអោយ ស្អប់ អ្នកដទៃ។ ត្រូវចាំថា មនុស្សគ្រប់រូប ចង់បានសេចក្តីស្រលាញ់។ នៅពេលអ្នកផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ពិតប្រាកដនោះ គឺអ្នកមិនទាមទារ ការតបស្នងត្រលប់មកវិញឡើយ ។ សេចក្តីស្រលាញ់គឺទន់ភ្លន់ ហើយ សប្បុរសណាស់ ។ ជ្រើសរើសស្រលាញ់អ្នកណាម្នាក់ គឺជាការទទួលយកឱកាស សម្រាប់ខ្លួនឯង ធ្វើការសម្រុះសម្រួល និង ស្រលាញ់ដោយចិត្តបើកចំហ។ ចូរកុំខ្លាចក្នុងការស្រលាញ់។

គ្មានអ្នកណាសោកស្តាយក្នុងការស្រលាញ់ឡើយ។ ការស្រលាញ់បង្កើតលទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យ។ ត្រូវជ្រើសរើសការស្រលាញ់ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រលាញ់ជានិច្ច។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ តែងតែអត់ធ្មត់
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ ជួយផ្សះផ្សាយ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនចេះណ្ហារឹសគេទេ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនវាយបូកខ្ពស់
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនអួតបំបោងឡើយ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនប្រព្រឹត្តអំពើចោកទាប
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនស្វែងរកប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនមួម៉ៅ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនចង់គំនុំ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនអបអរនឹងអំពើទុច្ចរិតទេ
- តែរីករាយនឹងសេចក្តីពិតវិញ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ អត់ឱនឲ្យទាំងអស់ លឿទាំងអស់ សង្ឃឹមទាំងអស់ ហើយទ្រាំទ្រទាំងអស់
- សេចក្តីស្រឡាញ់មិនសាបសូន្យសោះឡើយ

# LOVE YOURSELF

**C**hoose to love yourself. Choosing to love yourself isn't selfish. Loving yourself is simply just loving and appreciating who you are. Love comes from within. When you love yourself you live a healthier and happier life. When you love yourself it is easy to show love to others, because love comes from the inside. When you are healthy and happy you will give those around you your best. Your family, your friends and the world needs you at your best. Learn to love yourself and loving others will become natural.

## THE CHOICE IS YOURS

### 10 WAY TO SHOW LOVE TO YOURSELF

- Just sit & meditate
- Listen to your favorite song
- Read the Bible
- Take a walk
- Read a book
- Get a manicure & pedicure
- Get a massage
- Journal your thoughts
- Turn off the phone
- Do something you like

# 2

**LIFE TIP**

# ស្រស់ស្អាត





# ស្រស់ស្អាត

ចូរជ្រើសរើសយកភាពស្រស់ស្អាតពីខាងក្នុង។ ភាពស្រស់ស្អាតត្រូវបានកំណត់តាមវិធីជាច្រើន ដោយមនុស្សជាច្រើន ក្នុងវប្បធម៌ជាច្រើន។ អ្នកខ្លះរកឃើញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើរូបរាងរាងកាយ។ អ្នកខ្លះរកឃើញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើភាពឆ្លាតវៃរបស់ពួកគេ។ អ្នកខ្លះរកឃើញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើទេពកោសល្យ ប៉ុន្តែគ្រប់គ្នារកឃើញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើចិត្តសប្បុរស។ ត្រូវមានចិត្តសប្បុរស ចិត្តល្អ និងរូសរាយរាក់ទាក់។ មនុស្សដែលស្អាតបំផុតមិនមែនជាមនុស្សដែលស្លៀកពាក់ស្អាត ពាក់គ្រឿងអលង្ការថ្លៃៗ ឬបើកឡានស្អាតនោះទេ អ្នកដែលមានភាពស្រស់ស្អាត គឺជាមនុស្សដែលស្អាតពីខាងក្នុង។ ត្រូវមានចិត្តសប្បុរស!

ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក

## **BE BEAUTIFUL**

**C**hoose inner-beauty. Beauty is defined in many ways by many people in many cultures. Some find beauty in the physical appearance. Some find beauty in their intelligence. Some find beauty in talent, but everyone finds beauty in kindness. Be kind, be nice and be loving. The most beautiful people aren't the ones who dress up, wear expensive jewelry, or drive nice cars. It's the people that are beautiful from the inside out. Be kind!

**THE CHOICE IS YOURS**

# 3 LIFE TIP

# ហ្វឹកហាត់គំនិតរបស់អ្នក



# ហ្វឹកហាត់គំនិតរបស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសធ្វើការហ្វឹកហាត់គំនិតរបស់អ្នក។ ការចងចាំមានទាំង  
ការចងចាំល្អ និងអាក្រក់ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនផ្ដោតតែលើការចងចាំ  
អាក្រក់ប៉ុណ្ណោះ។ ពិតមែនហើយ រឿងអាក្រក់កើតឡើង។ ពួកវាកើត  
ឡើងចំពោះយើងទាំងអស់គ្នា។ ប៉ុន្តែបើអ្នកចង់រស់នៅអោយមានភាព  
រីករាយ អ្នកត្រូវបង្អាតគំនិតរបស់អ្នកឱ្យតិចតែពីរឿងល្អៗ។ ត្រូវមាន  
ការអរគុណចំពោះរឿងល្អៗទាំងអស់ដែលបានកើតឡើងចំពោះអ្នក។  
អ្នកនៅមានជីវិត ហើយអ្នកមានគ្រួសារដែលស្រលាញ់អ្នក។ គិតអំពី  
ពេលវេលាល្អ វាជាជម្រើសរបស់អ្នក!

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

សូមសរសេរនូវអនុស្សាវរីយ៍ល្អៗទាំងអស់ ហើយអរគុណសំរាប់កិច្ច  
ការទាំងអស់នោះ។

---

---

---

---

## **TRAIN YOUR MIND**

**C**hoose to train your mind. There are both good and bad memories, but most people only focus on the bad memories. Yes, bad things happen. They happen to all of us. But if you want to live a happy life you must train you mind to think on the good things. Be grateful for all the good things that have happen to you. You are still alive and you have family that loves you. Think on all the good times. It's your choice!

### **THE CHOICE IS YOURS**

**Write down all the good memories and be thankful.**

---

---

---

---

---

---

---

---

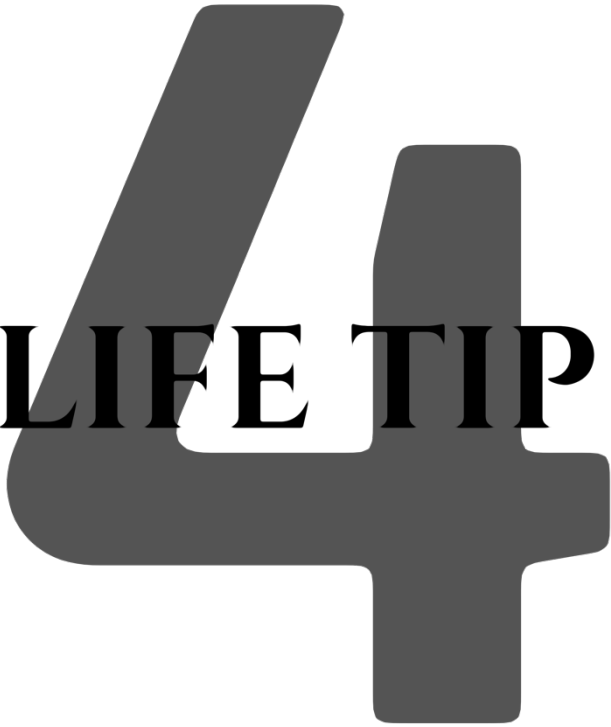
---

---

---

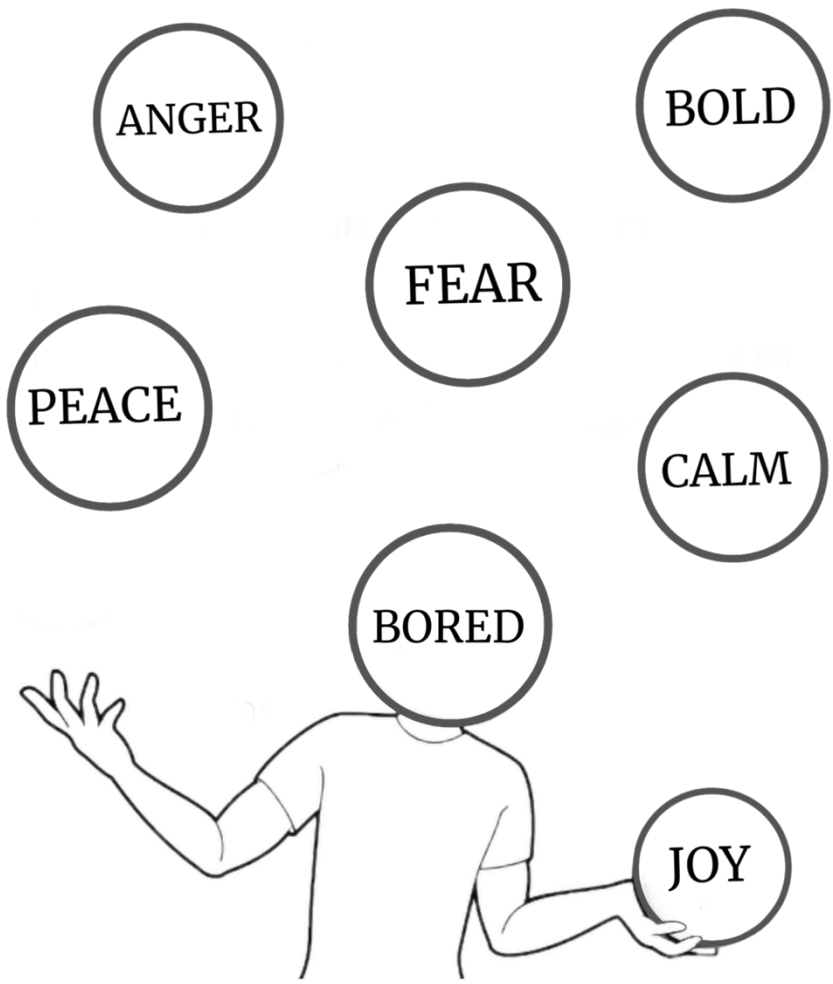
---

---

A large, dark gray, stylized number '4' is centered on the page. The number has a thick, blocky appearance with rounded corners and a slight shadow effect. The text 'LIFE TIP' is overlaid on the number.

**LIFE TIP**

# គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក





# គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក។ អារម្មណ៍មានច្រើនយ៉ាង រីករាយ សោកសៅ ឯកកោ ក្លាហាន ខឹង ជួរចត់ ភ័យខ្លាច រំភើប មាន ជាច្រើនទៀត។ យើងទាំងអស់គ្នាអាចមានអារម្មណ៍។ ប៉ុន្តែយើងត្រូវ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង។ នៅពេលដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្ម ណ៍បាន វានឹងបង្កើតជាភាពតានតឹង បញ្ហាផ្លូវចិត្ត បញ្ហាគ្រួសារ និង ការសោកស្តាយ។ ការមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានបានអាចនឹង បំផ្លាញជីវិតរបស់អ្នក ព្រោះវាបណ្តាលឱ្យអ្នកធ្វើសកម្មភាពមិនឆ្លាតវៃ និងមិនសមរម្យ។

មនុស្សមួយចំនួនឆ្លាតណាស់ ប៉ុន្តែពួកគេមិនមានភាពឆ្លាតវៃនៃអារម្ម ណ៍នោះទេ ព្រោះពួកគេមិនចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក និងគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់អ្នក។

**ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!**

# **CONTROL YOUR EMOTIONS**

**C**hoose to control your emotions. They are so many emotions: happy, sad, lonely, brave, anger, bitterness, fear, excitement, and the list goes on. We are all emotional. But we must control our emotions. Uncontrolled emotions create stress, mental problems, family problems and regret. Uncontrolled emotions can destroy your life because it causes you to act unintelligent and inappropriate.

Some people are very smart, but they have no emotional intelligence, because they do not control their emotions. Control your emotions and control your life.

**THE CHOICE IS YOURS**

# 5 LIFE TIP

# រស់នៅក្នុងសង្គ្រាម



# រស់នៅក្នុងសន្តិភាព

ត្រូវជ្រើសរើសរស់នៅក្នុងសន្តិភាព។ ចិត្តស្ងប់ គឺជាចិត្តដែលមានសុខភាពល្អ។ ហើយវាបង្កើតជីវិតដែលមានសុខភាពល្អដែរ។ ត្រូវចំណាយពេលវេលារៀនរាល់ថ្ងៃដើម្បីស្វែងរក ឬធ្វើសកម្មភាពដែលផ្តល់សន្តិភាព។ ការថែរក្សាសន្តិភាពរបស់អ្នក គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នក។ អធិស្ឋាន សមាធិ។ ទុកពេលឱ្យខ្លួនឯងសំរាក ហើយផ្តោតលើរឿងវិជ្ជមាន។ កុំផ្តោតលើបញ្ហាទាំងអស់ដែលមាន។ ពិភពលោកនេះពោរពេញទៅដោយបញ្ហា ប៉ុន្តែពិភពលោកនេះក៏ពោរពេញទៅដោយរឿងល្អៗដែរ។ ផ្តោតលើអំពើល្អ ហើយរស់នៅដោយសន្តិភាព។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. អធិស្ឋាន  | 5. ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ   |
| 2. សមាធិ   | 6. ចំណាយពេលនៅខាងក្រៅ    |
| 3. សរសេរកំណត់ត្រា  | 7. គេង                  |
| 4. ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ និងទុកចិត្ត | 8. ញាំឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ |
|  | 9. អនុវត្តការអភ័យទោស    |

## **LIVE IN PEACE**

**C**hoose to live in peace. A peaceful mind is a healthy mind and it creates a healthy life. Make time every day to find or do a peaceful activity. Keeping your peace is important for your life. Pray, meditate, give yourself time to stop and focus on the positive things. Don't focus on all the problems. This world is filled with problems, but this world is also filled with good things. Focus on the good and live in peace.

### **THE CHOICE IS YOURS**

- Pray
- Meditate
- Journal
- Connect with people you love and trust
- Be active
- Spend time outside
- Sleep
- Eat well
- Practice forgiveness

# 6 LIFE TIP

# ជ្រើសរើសយកក្តីស្រលាញ់



សេចក្តីស្រឡាត់ស្រឡាយ គឺជា ផ្នែកមួយ របស់ជីវិត មនុស្ស ម្នាក់ៗ តែ មិនមែន គ្រប់គ្នា តែងតែ មាន ទេ គ្រប់គ្នា តែងតែ មាន ទេ គ្រប់គ្នា តែងតែ មាន ទេ



# ជ្រើសរើសយកក្តីស្រលាញ់

ត្រូវជ្រើសរើស យកសេចក្តី ស្រលាញ់ ។ សេចក្តី ស្រលាញ់គឺជាជំរើស និង ជា ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ អ្នកអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង អោយ ស្រលាញ់រឺអោយ ស្អប់ អ្នកដទៃ។ ត្រូវចាំថា មនុស្សគ្រប់រូប ចង់បានសេចក្តីស្រលាញ់។ នៅពេលអ្នកផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ពិតប្រាកដនោះ គឺអ្នកមិនទាមទារ ការតបស្នងត្រលប់មកវិញឡើយ ។ សេចក្តីស្រលាញ់គឺទន់ភ្លន់ ហើយ សប្បុរសណាស់ ។ ជ្រើសរើសស្រលាញ់អ្នកណាម្នាក់ គឺជាការទទួលយកឱកាស សម្រាប់ខ្លួនឯង ធ្វើការសម្រុះសម្រួល និង ស្រលាញ់ដោយចិត្តបើកចំហ។ ចូរកុំខ្លាចក្នុងការស្រលាញ់។

គ្មានអ្នកណាសោកស្តាយក្នុងការស្រលាញ់ឡើយ។ ការស្រលាញ់បង្កើតលទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យ។ ត្រូវជ្រើសរើសការស្រលាញ់ នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រលាញ់ជានិច្ច។

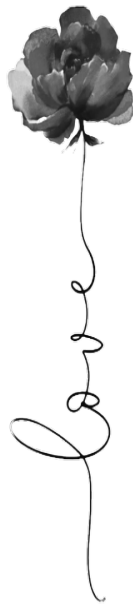
## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ តែងតែអត់ធុត់
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ ជួយគ្នាគ្នា
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនចេះឈ្នានីសគេទេ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនវាយប្រកបខ្ពស់
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនអួតបំបោងឡើយ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនប្រព្រឹត្តអំពើចោកទាប
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនស្វែងរកប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនមូហោ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនចង់តំនុំ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនអបអរនឹងអំពើទុច្ចរិតទេ
- តែរីករាយនឹងសេចក្តីពិតវិញ
- អ្នកមានចិត្តស្រឡាញ់ អត់ឱនឲ្យទាំងអស់ ជឿទាំងអស់ សង្ឃឹមទាំងអស់ ហើយទ្រាំទ្រទាំងអស់
- សេចក្តីស្រឡាញ់មិនសាបសូន្យសោះឡើយ

## CHOOSE LOVE

**C**hoose to love. Love is a choice and a decision. You are in control of whether you love or hate. Everyone desired to be loved. When you give with love, you do not look for anything in return. Love is gentle and love is kind. Choosing to love someone is about taking chances, making compromises, and loving with an open heart. Don't be afraid to love. No one ever regrets love. Love produces great results. Choose to love and you will always feel love.

### THE CHOICE IS YOURS



LOVE IS PATIENT,  
LOVE IS KIND.  
IT DOES NOT ENVY,  
IT DOES NOT BOAST,  
IT IS NOT PROUD.  
IT DOES NOT DISHONOR OTHERS,  
IT IS NOT SELF-SEEKING,  
IT IS NOT EASILY ANGERED,  
IT KEEPS NO RECORD OF WRONGS.  
LOVE DOES NOT DELIGHT IN EVIL  
BUT REJOICES WITH THE TRUTH.  
IT ALWAYS PROTECTS,  
ALWAYS TRUSTS,  
ALWAYS HOPES,  
ALWAYS PERSEVERES.  
LOVE NEVER FAILS.

# 7

**LIFE TIP**

# ត្រូវកាយ



# ត្រូវរីករាយ

ត្រូវជ្រើសរើសរីករាយ។ ដើម្បីសប្បាយចិត្ត អ្នកត្រូវតែគ្រប់គ្រងកម្រិតស្រ្តេសរបស់អ្នក។ ភាពតានតឹងធ្វើឱ្យអ្នកសោកសៅ ហើយភាពសោកសៅគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់អ្នក។ ស្រ្តេសបណ្តាលឱ្យមានជំងឺខាងក្នុង និងផ្លូវចិត្តជាច្រើន ។ យើងត្រូវតែមានចេតនាយកការគ្មានភាពតានតឹង។ អ្នកត្រូវតែគ្រប់គ្រងកម្រិតស្រ្តេសរបស់អ្នក។ វាជាជម្រើសរបស់អ្នក។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- ធ្វើការតាំងសមាធិ
- ឈប់សម្រាក
- សម្រាកមួយភ្លែត
- និយាយថាទេ
- ទៅវិស្សមកាល
- ទៅដើរលេង
- ទៅម៉ាស្សា
- គេងពេលថ្ងៃ
- បរិភោគអាហារអោយបានត្រឹមត្រូវ

## **BE HAPPY**

**C**hoose to be happy. To be happy you must control your stress levels. Stress makes you sad and sadness controls your mental and physical health. Stress caused so many internal and mental illnesses. We must be intentional about being stress free. You must control your stress levels. It's your choice.

### **THE CHOICE IS YOURS**

- Mediate
- Take a break
- Get some rest
- Say no
- Go on a vacation
- Go for a walk
- Get a massage
- Take a nap
- Eat the right food

# 8 LIFE TIP

# ស្រ្តីយកចិត្តទុកដាក់





# ស្រ្តីយកចិត្តទុកដាក់

ស្រ្តីជ្រើសរើសយកចិត្តទុកដាក់។ មនុស្សមិនខ្វល់ថាអ្នកចេះប៉ុណ្ណាទេ តែគេនឹងចាប់ផ្តើមគិត នៅពេលដែលដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ប៉ុណ្ណាទៅលើគេ។ ការយកចិត្តទុកដាក់មានន័យថា ការផ្តល់ត្រចៀក ស្តាប់ ការកត់សម្គាល់នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ត្រូវការជំនួយ និង ការជួយដោយមិនទាមទាររង្វាន់។ ដូច្នោះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យមនុស្ស យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកពិតប្រាកដ ចូរបង្ហាញពួកគេថាអ្នកពិត ជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

របៀបផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់

- អត់ធ្មត់
- ការសង្កេត
- ផ្តល់ការគោរព
- ស្មោះត្រង់
- ចិត្តល្អ
- ចេះជួយទុកចុះ
- ស្តាប់
- ចែករំលែក

# **BE CARING**

**C**hoose to care. People don't care how much you know, until they know how much you care. Being caring means providing a listening ear, noticing when someone needs help, and helping without asking for a reward. So, if you want people to truly care about you show them that you truly care about them.

## **THE CHOICE IS YOURS**

### **How to Be Caring**

- Be Patience
- Be Observant
- Be Respectful
- Be Honest
- Be Kind
- Be Helpful
- Listen
- Share

# 9

**LIFE TIP**

# ធ្វើអោយគេមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់



# ធ្វើអោយគេមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់

ត្រូវជ្រើសរើសធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់។ តើអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលមានវត្តមានរបស់អ្នក? តើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានមើលរំលង មិនសូវល្អ ឬតូចតាច? មនុស្សនឹងភ្លេចពីអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ មនុស្សនឹងភ្លេចពីអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ប៉ុន្តែមនុស្សនឹងមិនភ្លេចពីអារម្មណ៍ដែលអ្នកបានធ្វើឱ្យពួកគេមាននោះឡើយ។

មនុស្សប្រហែលជាមិនចាំបាច់ទាំងអស់របស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែពួកគេនឹងចងចាំពីសកម្មភាព ចរិតលក្ខណៈ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់អ្នក។ សូមកុំឱ្យពាក្យសំដីរបស់អ្នក ត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយអំពើអាក្រក់របស់អ្នកនោះឡើយ។

**ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!**

## វិធីធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់

- សរសើរពួកគេ
- កោតសរសើរពួកគេ
- លើកទឹកចិត្តពួកគេ
- គាំទ្រពួកគេ
- ចែករំលែកជាមួយពួកគេ
- ចំណាយពេលជាមួយពួកគេ
- រួមបញ្ចូលពួកគេ
- ស្តាប់ពួកគេ
- ជឿជាក់លើពួកគេ

# **MAKE PEOPLE FEEL IMPORTANT**

**C**hoose to make people feel important. How do people feel in your presence? Do they feel overlooked, insignificant, or small? People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.

People may not remember all your words. But they will remember your actions, character, and personality. Don't let your words be overshadowed by your bad actions.

## **THE CHOICE IS YOURS**

### **Ways to make people feel important**

- Compliment them
- Appreciate them
- Encourage them
- Support them
- Share with them
- Spend time with them
- Include them
- Listen to them
- Believe in them

# 10

**LIFE TIP**

# ធ្វើការវិនិយោគលុយ





# ធ្វើការវិនិយោគលុយ

ត្រូវជ្រើសរើសវិនិយោគលុយរបស់អ្នក។ យើងត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងការប្រើប្រាស់លុយដោយភាពឆ្លាតវៃ។ មនុស្សចាយវាយលុយ ខ្លះខ្លាយលុយ សន្សំលុយ និងយកលុយធ្វើ ការវិនិយោគ។ ប៉ុន្តែការវិនិយោគដ៏អស្ចារ្យជាងគេដែលអ្នកអាចធ្វើ បានជាមួយនឹងលុយរបស់អ្នក គឺការចំណាយលុយជាមួយមនុស្ស ត្រូវ។ តាមក្បួនគណនេយ្យ ចាយលុយជាមួយមនុស្សត្រូវ មិនមែន ហៅថាចំណាយទេ គឺ ហៅថាវិនិយោគ។ អាហារថ្ងៃត្រង់ ឬអាហារ ពេលល្ងាចជាមួយមនុស្សត្រូវគឺការវិនិយោគ។ ព្រោះនៅពេលអ្នកនៅ ជាមួយមនុស្សត្រូវវានឹងជួយអ្នកឱ្យរីកចម្រើន។ វិនិយោគលើគ្រូបង្វឹក អ្នកណែនាំ គ្រូបង្រៀន និងមនុស្សដែលនឹងជួយអ្នកឱ្យក្លាយជាអ្នក ដែលល្អបំផុត។

**ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!**

## **INVEST MONEY**

**C**hoose to invest your money. We are encouraged to make wise money decisions. People spend money, waste money, save money and investments. But one of the greatest investments you can make with your money is spending time with the right people. A lunch or dinner with the right person is investing. Because being in the presence of the right people can help you grow. Invest in coaches, mentors, teachers, friends, and people that will help you become your best.

**THE CHOICE IS YOURS**

# 11

**LIFE TIP**

# បោះបង់ការសោកស្តាយ



---

---

# បោះបង់ការសោកស្តាយ

ត្រូវជ្រើសរើសបោះបង់ការសោកស្តាយ។ កុំសោកស្តាយចំពោះការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក។ ការសម្រេចចិត្តតែមួយគត់ដែលអ្នកគួរតែសោកស្តាយ គឺជាការសម្រេចចិត្តដែលអ្នកមិនបានធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ចូរមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះការសម្រេចចិត្តដែលអ្នកបានធ្វើ និងរៀនពីវា។ ការនៅជាប់ជាមួយនឹងការសោកស្តាយអាចបង្កើតផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ត្រូវចេះរៀនពីការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក បង្កើតផែនការសកម្មភាពមួយអំពីរបៀបឆ្ពោះទៅមុខបន្តទៀត។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

សូមសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរខាងក្រោម៖

តើខ្ញុំបានរៀនអ្វីខ្លះ?

---

---

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីផ្សេងពីនឹងនៅពេលក្រោយ?

---

# LET GO OF REGRET

**C**hoose to let go of regret. Don't regret your decisions. The only decisions you should ever regret are the ones you did not make. Be responsible for the decisions you made and learn from them. Holding on to regret can create a negative impact on your physical and emotional health. Learn from your decisions and create an action plan on how to move forward.

## THE CHOICE IS YOURS

Ask yourself the following questions:

**What did I learn?**

---

---

**What can I do differently next time?**

---

---

**12**  
**LIFE TIP**

# កំភ្លឺញត្រូវ





# កុំត្អូញត្អែរ

ត្រូវប្រើសេរីសមិនត្អូញត្អែរ។ ក្នុងការស្វែងរកសន្តិភាព អ្នកត្រូវរំលឹកខ្លួនឯងថា កុំត្អូញត្អែរ និងកុំគិតច្រើនពេក។

ការត្អូញត្អែរទាញអ្នកអោយចម្ងាយក្រោយ។ ថាមពល និងតំនិតដែលអ្នកប្រើដើម្បីត្អូញត្អែរ ក៏ដូចគ្នានឹងថាមពល និងតំនិតដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីឆ្ពោះទៅមុខ។

ពេលវេលារបស់អ្នកក៏មានតម្លៃណាស់ក្នុងការចំណាយលើការត្អូញត្អែរ។ សូមបកក្រោយ។ បើលទ្ធភាពធំ ហើយនិយាយអ្វីដែលផ្តល់ជីវិត។

**ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!**

## **DON'T COMPLAIN**

**C**hoose not to complain. When it comes to finding peace, you have to remind yourself not to complain and don't overthink. Complaining only slows you down. The same energy and thoughts you use to complain is the same energy and thoughts you can use to move forward. Your time is too valuable to be spent complaining. Step back. Look at the big picture and speak life.

**THE CHOICE IS YOURS**

# 13

**LIFE TIP**

# គិតមុនពេលនិយាយ



# គិតមុនពេលនិយាយ

ត្រូវជ្រើសរើសគិតជាមុនសិន។ ពាក្យសំដីមានឥទ្ធិពលណាស់ ហើយ វាមានឥទ្ធិពលផងដែរ។ នៅពេលអ្នកនិយាយចេញហើយ អ្នកមិន អាចយកវាមកវិញបានទេ។ ពាក្យសំដីមានអំណាច។ ពាក្យសំដីអាច ជួយព្យាបាល អាចធ្វើអោយឈឺចាប់ និង បំផ្លាញជីវិតយើង។ ពាក្យ សំដីដែលយើងជ្រើសរើសនិងរបៀបដែលយើងប្រើវា អាចធ្វើការ កសាងអ្នកដទៃ ហើយក៏អាចបំផ្លាញអ្នកដទៃដែរ។ យើងត្រូវជ្រើស រើសពាក្យរបស់យើងដោយប្រាជ្ញា។ យើងមិនអាចយកមកវិញបាន ទេ។ យើងត្រូវគិតមុននឹងនិយាយ។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- ពាក្យសំដីរបស់អ្នកមានអត្ថន័យ
- ពាក្យសំដីរបស់អ្នកត្រូវបានចងចាំ
- ពាក្យសំដីរបស់អ្នកធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា

- T-TRUE ៖ តើវាពិតទេ?
- H – HELPFUL: តើវាមានប្រយោជន៍ទេ?
- I - INSPIRING ៖ តើវានឹងបំផុសគំនិតទេ?
- N - NECESSARY ៖ តើចាំបាច់ត្រូវនិយាយដែរឬទេ?
- K - KIND: តើវាល្អទេ?

# THINK BEFORE YOU SPEAK

**C**hoose to think first. Words are powerful and they have an impact. Once they are spoken you can't get them back. Words have power. Words can heal, hurt, and harm us. The words we choose and how we use them can build others up or tear them down. We must choose our words wisely. We cannot get them back. We must think before we speak.

## THE CHOICE IS YOURS

- Your words have meaning.
- Your words are remembered.
- Your words make a difference.

T – TRUE: Is it true?

H – HELPFUL: Is it helpful?

I – INSPIRING: Will it inspire?

N – NECESSARY: Does it need to be said?

K – KIND: Is it kind?

# 14

**LIFE TIP**

# មើលអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក





# មើលអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសមើលអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក។ អាកប្បកិរិយារបស់អ្នកនឹងកំណត់កំរិតខ្ពង់ខ្ពស់របស់អ្នក។ វាពិតជាសំខាន់ណាស់។ អាកប្បកិរិយាដ៏ល្អមិនត្រឹមតែមានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវានឹងកំណត់ជោគវាសនារបស់អ្នក។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

1. មានភាពម្ចាស់ការលើអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក
2. រស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន
3. បោះបង់ចោលនូវអ្វីដែលមិនសំខាន់
4. កុំវិនិច្ឆ័យ
5. ស្តាប់ខ្លួនឯង ហើយជឿជាក់លើអ្វីដែលអ្នកបានឮ
6. រស់នៅឱ្យតម្លៃ
7. រីករាយនឹងជីវិត
8. វិនិយោគលើមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ និងយកចិត្តទុកដាក់
9. អភិវឌ្ឍអាកប្បកិរិយានៃការយកចិត្តទុកដាក់និងសេចក្តីស្រឡាញ់

# **WATCH YOUR ATTITUDE**

**C**hoose to watch your attitude. Your attitude will determine your altitude. It is very important. A great attitude is not only healthy, but it will determine your destiny.

## **THE CHOICE IS YOURS**

- Take ownership of your attitude
- Live in the present
- Let go of things that do not matter
- Don't be judgmental
- Listen to yourself and trust what you hear
- Live your values
- Enjoy life
- Invest in the people who you love and care about
- Develop an attitude of caring and love

# 15

**LIFE TIP**

# មើលការគិតរបស់អ្នក



# មើលការគិតរបស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសមើលគំនិតរបស់អ្នក។ យើងត្រូវមើលគំនិតរបស់យើង ព្រោះគំនិតរបស់យើងកើតចេញពីអ្វីដែលយើងឃើញ អ្វីដែលយើងឮ រឿងរ៉ាវដែលយើងជួបប្រទះ មនុស្សដែលយើងសេពគប់ និងកន្លែងដែលយើងទៅ។

ជារឿយៗយើងត្រូវបានណែនាំឱ្យគ្រប់គ្រងគំនិតរបស់យើង ប៉ុន្តែយើងមិនត្រឹមតែមានអំណាចដើម្បីគ្រប់គ្រងគំនិតរបស់យើងប៉ុណ្ណោះទេ យើងក៏មានអំណាចដើម្បីបង្កើតពួកគេដែរ។ គំនិតរបស់យើងមានអំណាចណាស់។ វាទទួលខុសត្រូវពិរាមណ៍ដែរយើងមាន និងឆ្លើយតបចំពោះអ្វីៗជុំវិញខ្លួនយើង។ ជាការពិត ជ័យជំនះ និងការបរាជ័យរបស់យើងគឺជាប់ទាក់ទងនឹងការគិតរបស់យើង។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការមើលគំនិតរបស់យើងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ព្រោះវាគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- ប្រយត្តិការគិតរបស់អ្នក ព្រោះវានឹងក្លាយជាពាក្យសំដី
- ប្រយត្តិពាក្យសំដីរបស់អ្នក ព្រោះវានឹងក្លាយជាសកម្មភាព
- ប្រយត្តិសកម្មភាពរបស់អ្នក ព្រោះវានឹងក្លាយជាទម្លាប់
- ប្រយត្តិទម្លាប់របស់អ្នក ព្រោះវានឹងក្លាយជាតួអង្គ
- ប្រយត្តិតួអង្គរបស់អ្នក ព្រោះវានឹងក្លាយជាវាសនារបស់អ្នក

# **WATCH YOUR THOUGHTS**

**C**hoose to watch your thoughts. We must watch our thoughts because our thoughts come from the things we see, the things we hear, the things we experience, the people we associate with and the places we go.

We are often told to control our thoughts, but we don't only have the power to control our thoughts; we have the power to create them. Our thoughts are so powerful. They are responsible for how we feel and respond to the things around us. In fact, our victories and defeats are associated with our thoughts. It is important to watch over our thoughts carefully because they control our life.

## **THE CHOICE IS YOURS**

- WATCH YOUR THOUGHTS, THEY BECOME WORDS
- WATCH YOUR WORDS, THEY BECOME ACTIONS
- WATCH YOUR ACTIONS, THEY BECOME HABITS
- WATCH YOUR HABITS, THEY BECOME CHARACTER
- WATCH YOUR CHARACTER, IT BECOMES YOUR DESTINY

# 16

**LIFE TIP**

# ឆ្ពោះទៅរកដំណោះស្រាយ





# ផ្ដោតលើដំណោះស្រាយ

ត្រូវជ្រើសរើសផ្ដោតលើដំណោះស្រាយ។ យើងទាំងអស់មានបញ្ហា។ បញ្ហាមានកើតឡើងនៅទូទាំងពិភពលោក។

ប៉ុន្តែដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាបាន យើងត្រូវផ្ដោតលើដំណោះស្រាយ។ អ្នកកាន់តែផ្ដោតលើបញ្ហា វាកាន់តែធំទៅៗ។ បញ្ហាតូចតាចអាចក្លាយជាបញ្ហាធំបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ប្រសិនបើយើងបន្តផ្ដោតលើបញ្ហា។ កុំផ្ដោតលើអ្វីដែលអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ព្យាយាមផ្ដោតលើអ្វីដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាន។

**ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!**

**វិធីដោះស្រាយបញ្ហា៖**

1. ត្រូវប្រាកដថាផ្នត់គំនិតរបស់អ្នកផ្ដោតលើដំណោះស្រាយ
2. បង្កើតផែនការដោះស្រាយបញ្ហា
3. ផ្ដោតទៅលើដំណោះស្រាយ
៤. រក្សាភាពវិជ្ជមាន! ប្រសិនបើផែនការរបស់អ្នកមិនមានផលទេ។ ព្យាយាមម្តងទៀត ហើយព្យាយាមរកវិធីផ្សេងទៀត។

# **FOCUS ON THE SOLUTION**

**C**hoose to focus on the solution. We all have problems. Problem exists all over the world. However, in order to solve a problem we must focus on the solution. The more you focus on the problem it gets bigger and bigger. Small problems can quickly become big problems if we keep our focus on the problem. Don't focus the things you can't control, try focusing on what YOU can control.

## **THE CHOICE IS YOURS**

How to solve a problem:

1. Make sure your mindset is focused on the solution
2. Create a plan to solve the problem
3. Stay focused on the solution
4. Stay positive! If your plan doesn't work right way
5. Try again and try another way

# 17

**LIFE TIP**

# ថែរក្សាចិត្តរបស់អ្នក



# ថែរក្សាចិត្តរបស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសថែរក្សាចិត្តរបស់អ្នក។ ជំងឺផ្លូវចិត្តគឺជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដែល ប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់អ្នក វាប៉ះពាល់ដល់ការគិត និង អាកប្បកិរិយារបស់អ្នក។ មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចទទួលការបែកបាក់ផ្លូវ ចិត្ត ប្រសិនបើពួកគេមិនយកចិត្តទុកដាក់លើផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត របស់ខ្លួនឯង។ ជំងឺផ្លូវចិត្តបណ្តាលឱ្យមានការខឹងសម្បារខ្លាំងពេក ធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានបញ្ហាក្នុងការញាំ មានភាពឯកោ និងបញ្ហាជាច្រើន ទៀត។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាផ្លូវចិត្តរបស់ អ្នក។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

### វិធីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ធ្វើរូបកាយអោយមានសកម្មភាព
- គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- កុំជក់បារី
- មានទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងសង្គម
- កំណត់ជាតិអាល់កុល កុំឱ្យលើសពីមួយកែវក្នុងមួយថ្ងៃ
- បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ
- រៀនធ្វើអ្វីដែលថ្មី
- ស្វែងរកនរណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចទុកចិត្តដើម្បីនិយាយជាមួយបាន

# **TAKE CARE OF YOUR MIND**

**C**hoose to take care of your mind. Mental illness is a serious illness that affects your emotions, it affects your thinking and your behavior. Anyone can have a mental breakdown if they do not take care of themselves emotionally and mentally. Mental illness causes excessive anger, depression, eating problems, loneliness and many other problems. It is important to take care of your mind.

## **THE CHOICE IS YOURS**

### **How to keep your mind healthy**

- Stay physically active
- Get enough sleep
- Don't smoke
- Have good social connections
- Limit alcohol to no more than one drink a day
- Eat healthy
- Learn something new
- Find someone you can trust to talk to

# 18

**LIFE TIP**

# ធ្វើតាមអ្នកដឹកនាំ



៣

រូបភាព៖ អ្នកដឹកនាំ



# ធ្វើតាមអ្នកដឹកនាំ

ត្រូវជ្រើសរើសធ្វើតាមអ្នកដឹកនាំ។ វិធីល្អបំផុតដើម្បីរៀនគឺធ្វើតាមអ្នកដឹកនាំ។ បើចង់ជោគជ័យ ត្រូវធ្វើតាមអ្នកដឹកនាំ។ អ្នកដឹកនាំ គឺជាអ្នកដែលស្គាល់ផ្លូវ ដូចនេះសូមដើរតាម។ ត្រូវរៀនពីមនុស្សដែលឆ្លាតជាងអ្នក។ ដែលដឹងពីរបៀបសំរេចកិច្ចការឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព។ តាមរយៈការធ្វើដូច្នោះ អ្នកអាចជៀសវាងកំហុសមួយចំនួន។ ដឹកនាំនឹងប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងអ្វីដែលមិនគួរធ្វើ។ ហេតុអ្វីត្រូវដួលធ្វើខុស ឬបរាជ័យនៅពេលដែលអ្នកមិនបាច់ត្រូវជួប គ្រាន់តែដើរតាមអ្នកដឹកនាំរហូតដល់អ្នកស្គាល់ផ្លូវ។

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

វិធីរៀន និងដើរតាមអ្នកដឹកនាំ:

- មើលសកម្មភាពអ្នកដឹកនាំ
- ចូលរៀន និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលបង្រៀនដោយអ្នកដឹកនាំ
- អានសៀវភៅរបស់អ្នកដឹកនាំ
- ស្វែងរកដំបូន្មាន

## **FOLLOW THE LEADER**

**C**hoose to follow the leader. The best way to learn is to follow the leader. If you want to be successful, simply follow the leader. A leader is someone who knows the way and goes the way. Learn from people who are smarter than you and know how to get things done effectively. By doing so, you can potentially avoid some mistakes. Leaders show you what to do and what not to do. Why fall, make mistakes or get lost when you don't have to? Simply follow the leader until you know the way.

### **THE CHOICE IS YOURS**

Ways to learn and follow the leader.

- Watch the leader actions
- Attend classes and training taught by the leader
- Read the leaders books
- Seek Advice

# 19

**LIFE TIP**

# ថែរក្សាមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក



# ថែរក្សាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

ត្រូវជ្រើសរើសថែរក្សាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។ ទំនាក់ទំនងមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះជីវិត និងសុខុមាលភាពរបស់យើង។ យើងត្រូវការមនុស្សដើម្បីជួយយើង។ ថែរក្សាមនុស្សដែលនឹងមើលថែទាំអ្នក គ្រួសារ ប្តីប្រពន្ធ កូន បងប្អូនបង្កើត មិត្តភក្តិ និងបុគ្គលិក។ មនុស្សទាំងអស់នេះមានសារៈសំខាន់ណាស់។ យើងមិនអាចធ្វើអ្វីដែលយើងធ្វើ ឬធ្វើជាមនុស្សដែលយើងធ្វើ ដោយគ្មានពួកគេទាំងនេះទេ។ ត្រូវស្រឡាញ់ គោរព និងអោយតម្លៃដល់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ ទំនាក់ទំនងទាំងអស់មានសារៈសំខាន់។

ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

ផ្តល់ការគោរពទៅខាងលើ

ផ្តល់ការគោរពនៅខាងក្រៅ

ផ្តល់ការគោរពនៅជុំវិញ

## **TAKE CARE OF YOUR LOVED ONES**

**C**hoose to take care of your loved ones. Relationships are so important to our lives and wellbeing. We need people to help us. Take care of the people that take care of you, family, spouse, kids, siblings, friends, and employees. All these people are very important. We cannot do what we do or be who we are without these people. Love, respect and honor all your relationships. All relationships matter.

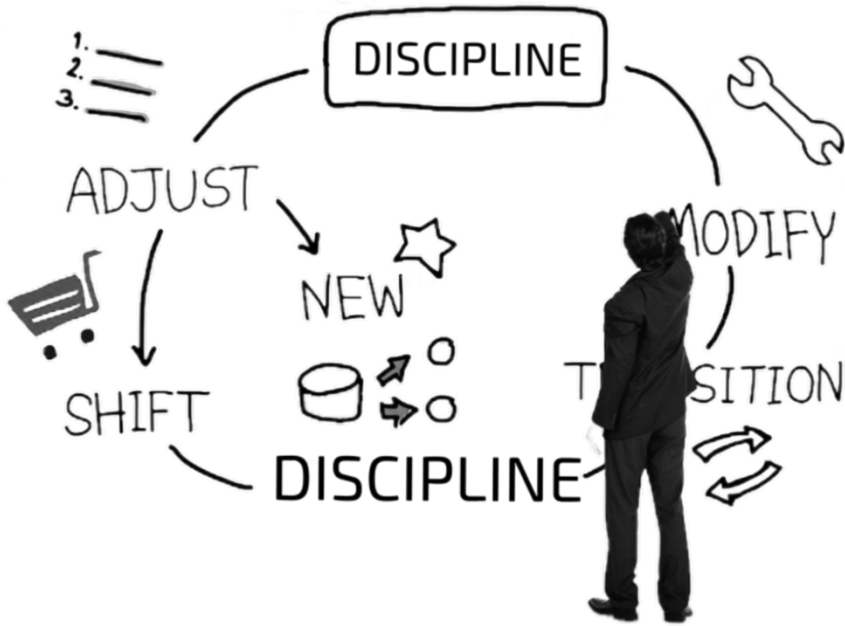
**THE CHOICE IS YOURS**

**Honor up.  
Honor down.  
Honor all around.**

# 20

**LIFE TIP**

# ក្រុមមានវិធី





# ត្រូវមានវិន័យ

ត្រូវការជ្រើសរើសអោយមានវិន័យ។ កុំខ្ជិល ត្រូវរៀនមានវិន័យ។ ការមានវិន័យជួយយើងគ្រប់គ្រងសកម្មភាព អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ វាក៏ជួយយើងឱ្យប្រកាន់ខ្ជាប់ជាមួយនឹងផែនការជីវិត ផែនការសុខភាព និងផែនការហិរញ្ញវត្ថុរបស់យើង។ ការមានវិន័យជួយយើងឱ្យមានទឹកចិត្ត និងសម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់យើង។ វិន័យមានអំណាច!

## ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក!

- ជំហានទីមួយ៖ ដឹងពីចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយរបស់អ្នក
- ជំហានទីពីរ៖ ដកចេញការល្អៗផ្សេងៗ
- ជំហានទីបី៖ កំណត់គោលដៅអោយច្បាស់លាស់ និងមានផែនការក្នុងការអនុវត្ត
- ជំហានទីបួន៖ អនុវត្តផែនការជាប្រចាំថ្ងៃ
- ជំហានទីប្រាំ៖ បង្កើតទម្លាប់ថ្មី
- ជំហានទីប្រាំមួយ៖ រក្សាអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន
- ជំហានទីប្រាំពីរ៖ មានផែនការបម្រុងទុក
- ជំហានទីប្រាំបី៖ ស្វែងរកគ្រូបង្វឹក ឬអ្នកណែនាំដែលអាចទុកចិត្តបាន
- ជំហានទីប្រាំបួន៖ អភ័យទោសឱ្យខ្លួនឯង ហើយបន្តទៅមុខទៀត

## **BE DISCIPLINED**

**C**hoice to be disciplined. Don't be lazy. Learn to be disciplined. Discipline helps us control our actions, feelings, and emotions. It also helps us stick to our life plans, our health plans, and our financial plans. Being disciplined helps us stay motivated and achieve our goals. Discipline is power!

### **THE CHOICE IS YOURS**

**STEP ONE:** Know your strengths and weaknesses.

**STEP TWO:** Remove temptations.

**STEP THREE:** Set clear goals and have an execution plan.

**STEP FOUR:** Practice daily diligence.

**STEP FIVE:** Create new habits.

**STEP SIX:** Keep a positive attitude.

**STEP SEVEN:** Give yourself a backup plan.

**STEP EIGHT:** Find trusted coaches or mentors.

**STEP NINE:** Forgive yourself and move forward.