

Na lungthin damnak lei zohkhennak

Thinphan, lungretheih asiloah tahamang tibantuk hi a phung asi ko. Nan ruahnak nan uk khawh cun hi thil pawl hi nan feeling thatdeuhnak ah nan tuahkhawh.

Na tuahkhawh mi cu:

- Mah le mah zaangfahnak ngeih
- Thil tha tein a cangmi cung lawng ah ruat
- Na nuamhmi thil lawng a herh in chia
- Thil hi ai thleng te lai timi i cinken
- Midang he pehtlaihnak ngeih
- Na pumsa ngandamnak zohkhen le thianhlimnak lei tha tein tuah
- Thawngpang chia lawng rel hlah
- Thawngpang kha a dikmi le zumhawktlak catialtu lawng in rel
- Bawmhnak hal na ngeih a chiat le na tthihpaih ahcun



Exercise tuah le ngandamnak rawl kha na pumsa zohkhennak caah philh hlah.

Thawngpang tamdeuh caah thinkmentalhealthwa.com.au ah kal

