

TSEEM CEEB RAU IB TUG NEEG NOJ QAB NYOB ZOO

Nyob hauv YMCA of the North, peb xav txhawb kom koj nyob lub neej noj qab nyob zoo, muaj kev zoo siab thiab kom sawvdaws mus ncav cuag lawv lub hom phiaj.

Peb ntseeg tias txhua leej txhua tus txoj kev ua kom nws noj qab nyob zoo yuav sib txawv thiab sawvdaws mob siab mus kom ncav cuag ib yam. Nyias yeej muaj nyias ib txoj kev los ua kom nws noj qab nyob zoo. Vim tej uas peb raug yeej hloov pauv tas li. Thiab kev noj qab nyob zoo ntawm txhua tus thiab kwv tij zej zog yeej sib txuam ua ke.



Tsib Yam Uas Pab Kom Noj Qab Nyob Zoo

Tsib Yam Uas Pab Kom Noj Qab Nyob Zoo yog tej ntsiab lus uas rho los ntawm tibneeg txoj kev xav thiab kev tsim nyog hlub nws tus kheej, kev koom nrog kwv tij neej tsa, thiab nws lub ntsiab ua neeg nyob. Tej ntsiab lus no pab taw qhia kom saib xyuas tus kheej thiab zej zog kom zoo.



Tu Kom Loj Hlob

Zaub mov tseem ceeb heev rau txoj kev noj qab nyob zoo ntawm lub cev thiab kev xav.



Qoj Ib Ce

Tseem ceeb txav yus lub cev kom thiaj muaj peev xwm, hlwb khiav zoo, thiab cev khov.



Rov Xav Txog

Nres xav pab kom peb rov txuas nrog peb tus kheej thiab tej yam uas peb saib raug nqi.



Koom Tes

Kev mus koom nrog lwm tus pab kom peb noj qab nyob zoo.



Rov Kho Kom Zoo Li Qub

Qhov ua kom peb lub neej muaj kev tu yees pab peb rov muaj zog tuaj thiab vam meej tuaj.

Tus Neeg Kheej. Lub Neej Kheej. Zej Zog Kheej.

YMCA of the North xav pab kho cov teeb meem uas ua rau tibneeg muaj mob, pab kom txhob muaj ib yam twg los thaiv txoj kev mus kho mob tom tsev kho mob thiab kev tu xyuas hauv zej zog, thiab ua kom sawvdaws muaj txoj kev huaj vam sib luag zos mus cuag kev kho mob.

A George Wellbeing Initiative

Ua tsaug rau Penny thiab Bill George thiab lub koom haum George Family Foundation rau lawv txoj kev mob siab pab kom tus neeg kheej hlo muaj kev noj qab nyob zoo, thiab rau YMCA of the North.

Tu Kom Loj Hlob



Zaub mov tseem ceeb heev

Yuav tu kom loj hlob txhais tau tias yuav tsum yug yus lub cev thiab kev xav kom peb thiaj li txhim kho tau peb lub neej, ua kom peb zej zog zoo tuaj, thiab saib xyuas tau tej uas nyob ib ncig peb.



Zaub mov yog kev txhab zog rau lub siab, kev xav, thiab lub cev.

Zaub mov pab kom peb noj qab nyob zoo.



Zaub mov nyob ntawm yus nyiam.

Cov zaub mov uas qab ua rau peb noj tsau npo thiab zoo siab.



Zaub mov nyob ruaj hauv tibneeg tej kab lig kev cai.

Zaub mov pab peb sib zeem tau nrog lwm tus.



Kev mus cuag zaub mov tau tseem ceeb heev.

Qhov uas mus cuag tau zaub mov uas pab yug tau lub cev yog ib yam kev cai uas sawvdaws muaj.



Zaub mov pab peb txuag ub no.

Peb yuav tsum cog, sau, thiab npaj tej zaub mov kom yug txhawb tau lub ntiaj teb no.



Yam uas yug tau lub cev yog zaub mov, tiamsis qhov yug tau txoj sia yog txhawb lwm tus.

Ali ibn Abi Talib

Kev tu kom loj hlob tsis yog zaub mov xwb

Peb kuj yug tau peb lub cev los ntawm kev qoj ib ce, kev rov xav txog, kev koom tes, thiab kev kho kom zoo li qub.

A George Wellbeing Initiative

ymcanorth.org/5DoW

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Qoj Ib Ce



Kev qoj ib ce tseem ceeb

Yooj yim xws li ua pa los mus ua tej yam uas koj nyiam ua, kev qoj ib ce tseem ceeb rau tus kheej lub cev noj qab nyob zoo.



Tsis muaj dabtsi tshwm sim tau yog tias tsis muaj leejtwg nti.

Albert Einstein



Kev qoj ib ce nyob ntawm koj txav xwb.

Kev qoj ib ce txawv rau txhua tus – qoj kom haum raws li koj nyiam!



Kev qoj ib ce tshwm sim tau txhua qhov chaw.

Koj txav tau koj lub cev thaum nyob hauv tsev, nraum zoov, thiab thaum nrog lwm tus.



Qoj ib ce kom muaj haus paus haus ntsis.

Teem lub caij los qoj ib ce txhua hnuv.



Kev qoj ib ce hloov pauv tas li.

Qhov koj muab koj lub cev txav mus txav los yuav txawj hloov pauv thiab.



Kev qoj ib ce txhawb kev noj qab nyob zoo.

Kev txav yus lub cev txhawb lub siab, kev xav, thiab lub cev.

Kev qoj ib ce tsis yog txav lub cev xwb

Peb kuj siv lub cev kheej hlo los ntawm kev rov xav txog, kev koom tes, kev kho kom zoo li qub, thiab kev tu kom loj hlob.

A George Wellbeing Initiative

ymcanorth.org/5DoW

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Rov Xav Txog



Nres los xam

Kev nres xam yog ib yam pab peb txawj nkag siab peb tus kheej thiab tej yam uas los raug peb, txawm peb ib leeg xwb los yog nrog lwm tus.



Yuav tsum muaj peev xwm thiaj rov xam tau.

Kev rov xam tseev kom peb muaj haus paus haus ntsis los rov txuas nrog peb tus kheej thiab lwm tus.



Kev rov xav txog hloov tau txoj kev xav.

Kev rov xav txog pab peb loj hlob tuaj ntawm tej yam uas peb tau raug.



Kev rov xav txog txhawb kev kawm.

Kev rov xav txog pab peb xav paub txog lub neej thiab ras txog tus kheej mus ua tej yam tshiab.



Kev rov xav txog txhawb kev koom zej zog.

Kev rov xav txog nrog lwm tus pab kom sawvdaws sib koom siab.



Kev rov xav txog txhawb kom muaj kev vam kev cia siab.

Kev rov xav txog ua rau peb xav txog tej yam zoo yav tom ntej seb dabtsi tseem ceeb rau peb.



Lub neej nyob muaj kev zoo siab dua thaum yus nyob ib hnuv dhau ib hnuv nrog rau txoj kev rov xav txog yus lub neej thiab muaj kev sib raug zoo nrog lwm tus.

Janani Srikanth

Kev rov xav txog tsis yog xav tob tob xwb

Peb kuj siv lub cev kheej hlo los ntawm kev tu kom loj hlob, kev qoj ib ce, kev koom tes, thiab kev kho kom zoo li qub.

A George Wellbeing Initiative

Koom Tes



Kev koom tes yog tus yawm sij

Peb yuav tsum rov txuas nrog peb tus kheej, lwm tus, thiab tej nroj tsuag kom thiaj li muaj kev sib raug zoo uas muaj haus paus haus ntsis thiab kev sib koom siab.



Kev sib txuas lus tsuas yog tham xwb, tiamsis kev koom tes yog kev sib koom siab.

Sean Stephenson



Kev koom tes tseem ceeb.

Thaum lwm tus pom yus, hnov yus, thiab saib yus muaj nqis.



Kev koom tes txawv rau txhua tus.

Peb txoj kev mus zeem lwm tus mus raws li peb ib txwm yug los – tsis muaj "ib txoj ke" twg es thiaj li mus koom tau nrog lwm tus xwb.



Kev koom tes tshwm sim txhua qhov.

Peb tshua lub caij peb rov txuas nrog peb tus kheej, lwm tus, thiab tej uas nyob ib ncig peb.



Kev koom tes txhawb zog rau zej zog.

Peb txhawb tau ib leeg ib tug los ntawm qhov hlub tshua thiab paub txog ib leeg ib tug.



Kev koom tes yeej tsim nyog.

Tab txawm yuav hloov npaum li cas los, kev sib zeem thiab koom nrog lwm tus yeej muaj nqis txhua zaus.

Kev koom tes tsis yog sab nraud xwb

Peb kuj siv lub cev kheej hlo los ntawm kev tu kom loj hlob, kev qoj ib ce, kev rov xav txog, thiab kev rov kho kom zoo li qub.

A George Wellbeing Initiative

Kho Kom Zoo Li Qub



Tsim kom muaj kev tu yees

Rov tsim kom muaj kev saib xyuas tau yus lub siab, kev xav, thiab lub cev los nyob tu yees thiab rov txhawb yus tus kheej, peb lub zej zog, thiab tej uas nyob ib ncig peb.



Kev rov kho kom zoo li qub pib los ntawm qhov xav paub xav pom.

Peb qhib siab thiab mloog peb tus kheej xav li cas.



Kev rov kho kom zoo li qub nyob ntawm yus xwb.

Peb mam li xyuas thiab nrhiav seb yam twg yog yam txhawb tau peb.



Kev rov kho kom zoo li qub sib txuam ua ke.

Tej uas peb raug, tej nyob ib ncig peb, thiab peb tej kev sib raug zoo nrog lwm tus muaj feem rau txoj kev txhab zog rau tus kheej.



Kev rov kho kom zoo li qub yog rau txhua tus.

Peb sawvdaws yeej tsim nyog rov kho kom peb lub neej zoo li qub.



Kev rov kho kom zoo li qub yuav siv sijhawm.

Peb yuav tsum mob siab thiab ua siab ntev, thiab siv sijhawm los ua thiaj li tiav.



Kev ua kom nyob tu yees tsis yog ib yam uas koj yuav mus nrhiav tau, yuav yog koj yuav tsum tsim los.

Jana Kingsford

Kev rov kho kom zoo tsis yog nyob so xwb

Peb kuj rov kho tau peb lub cev kheej hlo los ntawm kev tu kom loj hlob, kev qoj ib ce, kev rov xav txog, thiab kev koom tes.

A George Wellbeing Initiative

ymcanorth.org/5DoW

The YMCA is a 501(c)(3) not-for-profit social services organization.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY