

การรวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือตนเอง

Menlong Diri Sendiri



Exhaustion

เตียง diiang^F

Kekurangtan gas dalam tubuh

Jin Shin Jyutsu® Self Help
Instr. Cindy Mason, Ph.D.
Art: Irene Player, C. Mason,
P. Kafe
Trans: S.,K.Nuchitsiripattara
A. Alvin Barlian

ซ้าย saay^H

ขวา khwaa^R

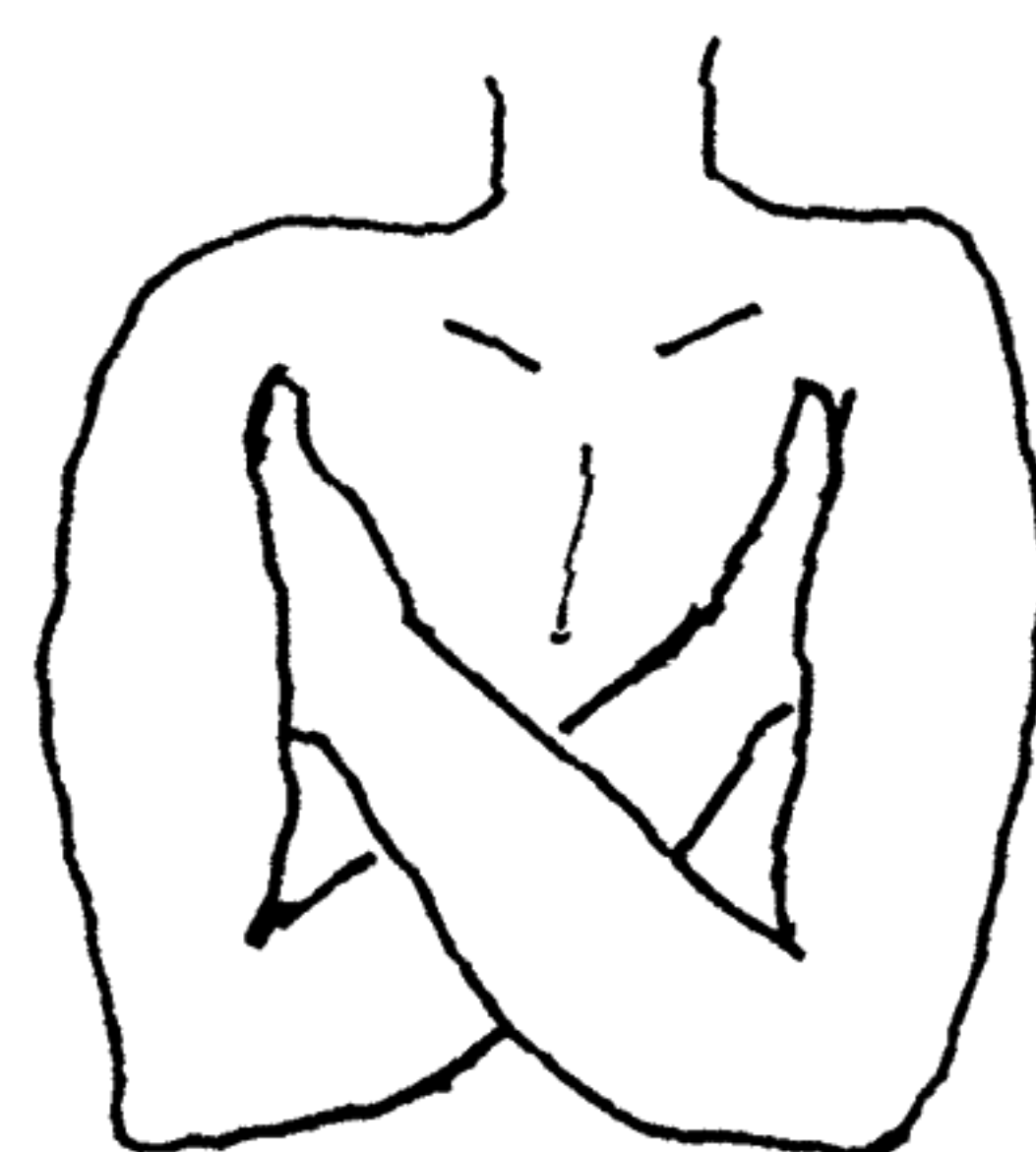
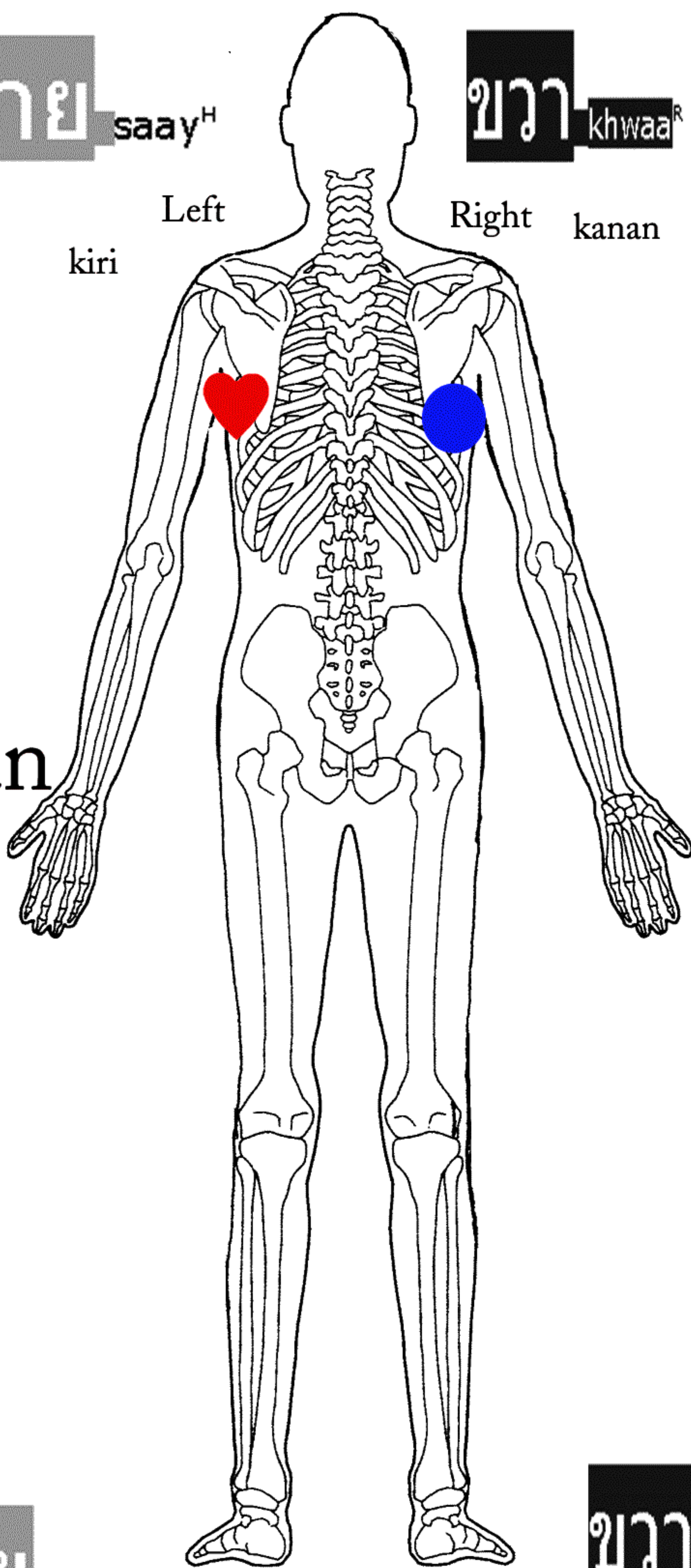
Left

Right kanan

กอด gaawt^L

kiri

Give Yourself A Hug



Hold for 36 Breaths

สูด 36 หืด

Tarik dan hembuskan nafas 36 kali

ซ้าย saay^H

Left

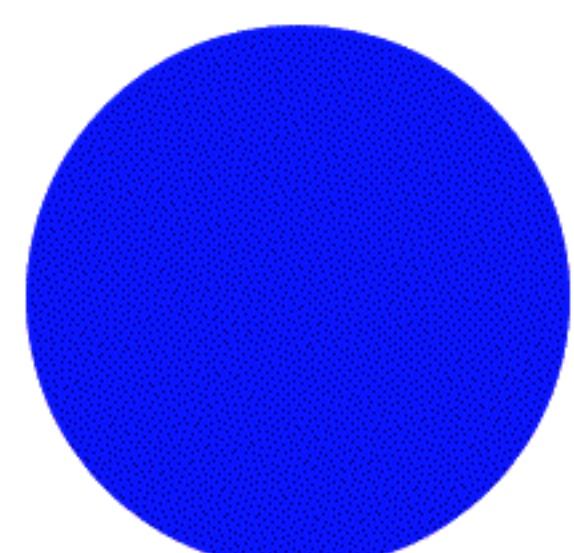
ขวา khwaa^R

Right



ขวามือ

Tangan Kanan
khwaa^R meuu^M Right Hand



Tangan Kiri

ซ้ายมือ

Left Hand

saay^H meuu^M

Copyright © 2005 Dr. Cindy Mason
Copy as needed for personal relief