

Kuwa pamoja na watu



Sinzia Vizuri



Fanya mazoezi na

Utumike



pumua kwa utulivu



- Nenda kitandani kwa wakati mmoja kila siku
- Afadhali saa 6-8
- Usilale mu mwangaza wa bluu
- Mazoezi ya kupumua

- Kutana na marafiki
- Wapigie simu wanafamilia
- Shiriki katika shughuli za kujitolea
- Mukutane munywe kahawa na mzungumze lugha ya norway

- Pumua kwa tumbo lako
- Tulia
- Pumua polepole zaidi
- Kuwa na ufahamu wa mazingira yako
- Kutafakari kwa mazoezi ya kiakili(meditation)

- Enda kwa matembezi
- Kuogelea
- Cheza mpira wa miguu/mpira wa mikono/voliboli
- Fanya kazi za nyumbani
- Kucheza muziki

kuzungumza na

mtu



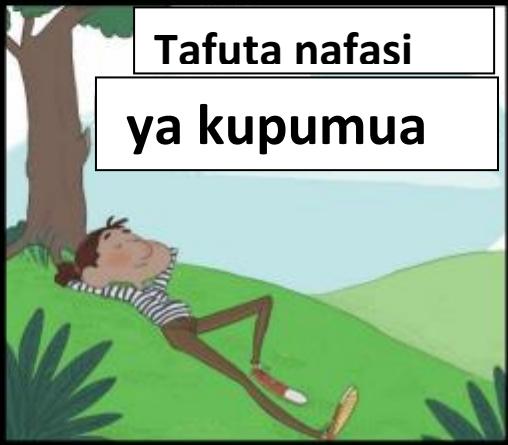
muda wa maombi

Tafuta nafasi

ya kupumua

Kula chakula ya kiafya na

mbalimbali



- Kutafakari kwa mazoezi ya kiakili(meditation)

- Nenda kwenye jengo takatifu kama kanisa,
msikiti, hekalu, sinagogi

- Soma kitabu

- Sikiliza muziki

- Cheza muziki

- Pigia simu marafiki/familia

- Aлиka mtu ku kutembelea

- Kushiriki katika kozi mbalimbali

- Kujitolea ukitumika kazi

- Tafuta marafiki kupitia mitandao ya kijamii

- Mlima

- Maktaba(library)

- Kuoga

- Pwani

- Hifadhi ya bustani kubwa ili upumuzike

- Nyumbani

- Epuka chakula kilicho tayari, chakula

- kilichokuliwa na vinywaji baridi(vya kulevya)

- Kula mara tano kwa siku

- kunywa maji

