

MBINU ZA KUTULIZA

Mbinu ya kutuliza ni aina moja ya njia ya kukabiliana na changamoto tunayochagua kufanya makusudi tukiwa na msongo wa mawazo, kichocheo, au makumbusho ya ghafla ili kutusaidia kurudi kwa wakati uliopo (mahali na muda wa sasa hivi) na/au kwenye mwili wetu wenyewe.

KIMWILI

Zoezi la A

1. Kaa wima, na vuta pumzi kupitia pua yako kwa sekunde 4. Hesabu hizo sekunde 4 taratibu kichwani. Zingatia mwili wako wakati mapafu yanajaa hewa.
2. Shika pumzi yako kwa sekunde 4 za ziada.
3. Toa pumzi kupitia mdomo kwa sekunde 4. Zingatia mwili wako ukitoa hewa kwenye mapafu.
4. Shika pumzi yako kwa sekunde 4 za ziada.
5. Rudia ikiwa inahitajika.

Zoezi la B

Orodhesha vifuatavyo, kimyakimya kichwani au kwa sauti: Vitu 5 unavyoona, vitu 4 unavyosikia, vitu 3 unavyohisi kwenye ngozi yako, vitu 2 unavyonusa na kitu 1 unachoonja.

Zoezi la C

Katika zoezi hili, ni muhimu kugundua tofauti kati ya kukaza na kutuliza mwili.

1. Kaa wima, na vuta pumzi kupitia pua yako kwa sekunde 4. Hesabu hizo sekunde 4 taratibu kichwani. Zingatia mwili wako wakati mapafu yanajaa hewa.
2. Shika pumzi yako kwa sekunde 4 za ziada.
3. Toa pumzi kupitia mdomo kwa sekunde 4. Zingatia mwili wako ukitoa hewa kwenye mapafu.
4. Shika pumzi yako kwa sekunde 4 za ziada.
5. Rudia ikiwa inahitajika.



KIAKILI

Zoezi la A:

Piga hesabu kinyumenyume kuanzia 100 kwa kutumia lugha yako ya kwanza na/au Kiingereza

Zoezi la B:

Sema alfabeti kinyumenyume kwa kutumia lugha yako ya kwanza na/au Kiingereza

Zoezi la C:

Jaza chemsha bongo (kwa mfano fumbo la maneno, Sodoku, saka maneno au mizingile.)

Zoezi la D:

Rudia kauli ya usalama kujikumbusha kwamba uko salama wakati uliopo.

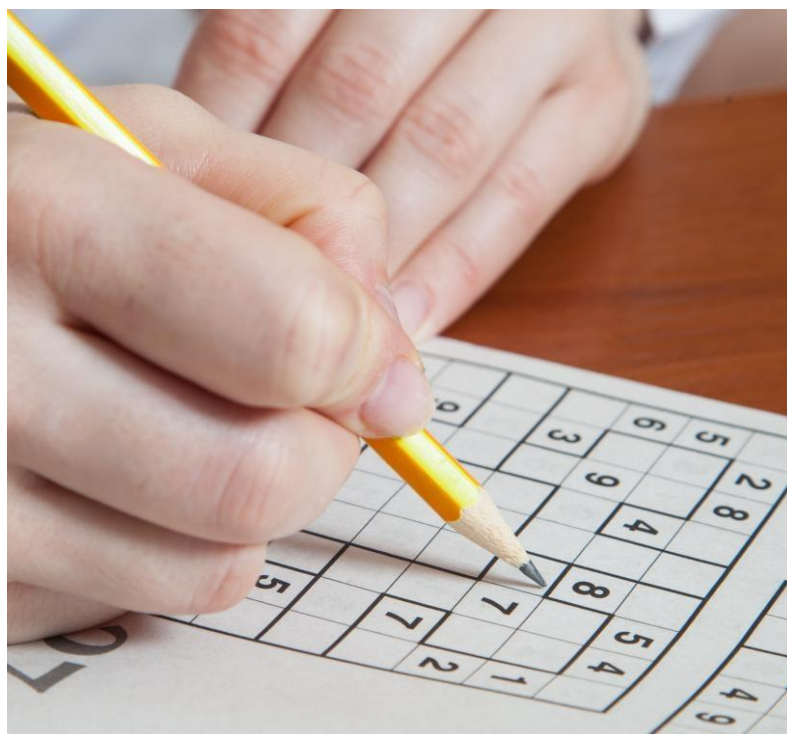
Unda kauli ya usalama kwa kutumia kigezo kifuatacho:

Jina langu ni _____. Mimi niko salama sasa hivi. Nipo wakati uliopo, sipo wakati uliopita wala wakati ujao. Napatikana _____. Leo ni tarehe _____. Mimi niko salama hapa na sasa hivi.

Zoezi la E:

Cheza mchezo wa kuainisha peke yako. Kwa mfano, orodhesha:

- Vitu vinavyolingana na rangi moja
- Viungo au mimea
- Aina ya vinywaji vya moto/baridi
- Vyakula vinavyotengenezwa na mboga au tunda maalum (kwa mfano, bilinganya au ndizi zuzu)



KUBEMBELEZA

Zoezi la A:

Sikiliza orodha ya miziki yako unayopenda sana. Inaweza kuwa kitu kinachokutuliza na kukupumzisha, na/au kukufurahisha.

Zoezi la B:

Kunywa kinywaji cha moto taratibu, hakikisha unafurahia unachomeza.

Zoezi la C:

Shinda na mtu anayekufanya uhisi salama.

Zoezi la D:

Kula taratibu kile kitafunio ulichochagua mwenyewe, kionje na ugundue ladha yake na umbile asili.

Zoezi la E:

Fanya mazoezi kupaka rangi kwa dhamira

Kinachofuata ni kiungo kupata kitabu cha kupaka rangi kwa washindi na wasaidizi,

kimetengenezwa na _____ na kimechorwa na _____:

