

# Mbinu ya 5-4-3-2-1 ya kujituliza

Wakati mwingine, wakati tunajisikiya kama tunasirika, tunaweza kusikiya sawa vile mawazo yetu haiko fasi moya ao hatuwezi kuizibiti. Kufanya zoezi ya **5-4-3-2-1 ya kujituliza** inaweza kukusaidiwa kurudisha mawazo yako mu wakati ya sasa, na hii inasaidiwa akili na mwili yako kutulia na kujisikia muzuri zaidi.

## Maelezo:

Hii zoezi inatumia hisi zako 5 kusudi itoshe mawazo yako ku mambo yenye inakusumbua na kuelekeza umakini yako ku bitu byenye unaona, unagusa, unasikia, unanusa na unaonja.

## Gisi ya kufanya zoezi ya 5-4-3-2-1 ya kujituliza

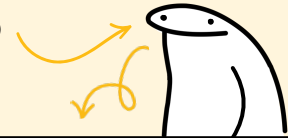
### Hatua ya 1

Ingiya mu hali yenye inakusudiya ujisikiye muzuri na umetulia, unaweza ikala ao unaweza lala.



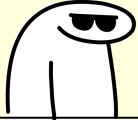
### Hatua 2

Kokota pumzi polepole na kwa kina mara kidogo kupitia pua, kisha uiachiliye kupitia kinywa.



### Hatua 3

Tumia hisi zako kwa kutambua:



**5**

Bitu byenye unaweza ONA karibu yako

Binaweza kuwa bya kabambi ao bya kidogo, sawa vile muti yenye iko inje ya dirisha yako, ao sakoshi yako yenye iko chini.



**4**

Bitu byenye unaweza HISI ao KUGUSA

Hii inaweza kuwa chupa ya mayi yenye iko ku meza yako, ao migulu yako yenye inakanyanga chini.



**3**

Bitu byenye unaweza SIKIA

Sikiliza kwa makini. Labda unaweza sikia sauti ya feni ya kupuliza hewa, muziki yenye iko inapigiwa, ao upepo yenye iko na tingiza mayani ku muti.



**2**

Bitu byenye unaweza NUSA

Hii inaweza kuwa harufu ya sabuni yenye iko ku mikono yako, ao harufu ya chakula yenye iko na pigiwa karibu yako. Kama hauna uwezo ya kunusa kitu yoyote, pima kuwaza ku harufu mbili zenye unapendaka.



**1**

kitu yenye unaweza ONJA

Labda ni harufu ya dawa yako ya meno, ao chakula kidogo yenye ulitafuna hakuyapita wakati ya mingi. Kama hauna uwezo ya kuonja kitu yoyote, pima kuwaza ku onjo yenye unapendaka zaidi.

### Hatua 4

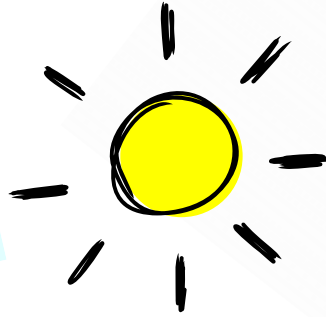
Kokota tena pumzi polepole na kwa kina mara kidogo. Tambua gisi mwili na akili yako inajisikiya sasa.



# Mbinu ya 5-4-3-2-1 ya kujituliza

## Kumbuka:

Hakuna njia moya yenye inajulikana kuwa ya muzuri ao ya mubaya kwa kufanya zoezi ya kutuliza akili. Fanya ukiendeya ku mwendo yenye inakufaa na urudiliye hii zoezi kama unajisikiya kuifanya.



## Shauri ya Muhimu!

Kwa sababu ni nguvu kujifunza mambo ya mupya wakati tuko na musongo wa mawazo, jifunze na ufanye mazoezi ya mbinu za mupya za kupambana na musongo wa mawazo wakati unajisikiya umetuliya. Fanya mazoezi mara mingi kusudi ukuwe tayari kutumia hii mbinu wakati yenye unaihitaji.



## Maelezo ya zaidi kwa ajili ya walezi:

### Batoto Badogo

Batu bazima banaweza saidiya batoto badogo kujifunza hii mbinu kwa kurahisisha zoezi na kuifanya kuwa zoezi ya 3-2-1 yenye inaishiya tu ku bitu byenye banaweza ona, kugusa na kusikia. Batu bazima banaweza pia kuigeuza kuwa mchezo ya kutafuta bitu, kwa kuacha batoto badogo bazunguluke mu chumba bakitafuta bitu - kwa mufano, balombe batafute bitu 3 bya rangi ya bule, ao bitu 2 byenye biko bya tegetege wakati banabigusa. Mutu mzima anaweza kufanya hii zoezi kwa kupana mufano ya kitu yenye anaona, anahisi na anasikia. Hii inaweza saidiya batoto badogo kuelewa byenye banalombwa kufanya.

### Batu Bazima

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo sawa hii zinaweza saidiya na batu bazima pia. Kufanya zoezi ya 5-4-3-2-1 ya kujituliza inaweza saidiya batu bazima kutuliza akili zabo na kubaonyesha batoto yabo gisi ya kufanya hii zoezi.

