

Mbinu za Kupambana na musongo wa mawazo

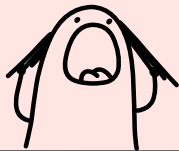
Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo ni mambo yenye tunaweza fanya kusudi tupambane na hisia za nguvu na hali za nguvu. Kati ya mbinu za kupambana na musongo wa mawazo kuko mbinu maalumu, sawa vile kupumua kwa kina. Ingingine inaweza kuwa shuguli za kila siku sawa vile kukimbiya, kusikiliza muziki, ao kuzungumuza na mutu mwenye unaaminiya.

Kila mutu iko tofauti, kwa hiyo haiko kila mbinu njo itakusaidi, na ile haiko shida. Kitu yenye ilikusaidi siku moya inaweza kosa kukusaidi siku ingine. Jaribu kutumiya mbinu mbalimbali na utambue zenye zinakusaidi zaidi. Hii oroza ni mwanzo tu. Kuko njia zingine za mingi za kupambana na musongo wa mawazo, na unaweza tumia mbinu moya kwa hisia tofauti.

Wakati minajisikiya:

Mwenye kusirika, mwenye kuogopa, mwenye kukuwa na bisirani

Minaweza fanana mwenye kulalamika, kukanyanga chini kwa nguvu, kutafuta kupiga ao kutupa kitu fulani, na kazalika.



Minaweza:

- Lalamikiya mu mto
- Piga popi
- Hesabiya mpaka 10
- Pumuzika
- Kimbia kwa kuzunguluka mara mingi
- Finya kabumbu ya kupunguza musongo wa mawazo
- Fanya miruko 10 ukipanula mikono na migulu sawa nyota
- Andikiya mutu barua, lakini usiitume
- **Kupumua kwa Tumbo**

Mwenye kuogopa, mwenye mashaka, mwenye kuwaza mingi, mwenye wasiwasi

Inaweza onekana sawa vile mikono ya kutetemeka, kushindwa kuikala bila kutingizika, kupenda kukuwa karibu na jamaa, na kazalika



- Andika mu daftari
- Sikiliza muziki
- **Fanya zoezi** ya 5-4-3-2-1 ya kujituliza
- Kuambiya mutu mwenye minaaminiya hisia zangu
- Kutumiya **zoezi ya kuregeza mishipa hatua kwa hatua**
- Kujihusisha na wakati ya sasa
- Kujihusisha na mambo yenye minaweza weza

Mwenye kuchangamuka, mwenye furaha, mwenye nguvu

Minaweza fanana mwenye kukuwa na nguvu ya mingi, kurukaruka, kusema kwa sauti kubwa, kushindwa kutulia, na kazalika.



- Kucheza
- Kuchezesha popi
- Kuimba wimbo
- Kucheka
- Kucheza muchezo na rafiki
- Kukimbiya ao kuchezeza inje
- Kusafisha chumbaangu
- Kupika ao kuchoma kitu fulani

Mwenye furaha, mwenye amani, mtulivu, mwenye upendo, mwenye kujisikiya salama

Minaweza fanana mwenye kutabasamu, kucheka, kucheza, kukumbatiana, na kazalika.



- Kuenda jitembeza
- Kusoma kitabu
- Kucheza muchezo ya kuunganisha bipande
- Kufanya kazi zangu za masomo za kunyumba
- Kujinyorosha
- Kukumbatia munyama wa kufugwa, munyama wa kuchezesha, ao mutu wa mu jamaa
- Kupitisha muda pamoya na jamaa
- Kujisemesha **kwa maneno ya muzuri ya kujitia moyo**
- Kuomba, kusoma Maandiko Matakatiifu ao maneno ya kutia moyo

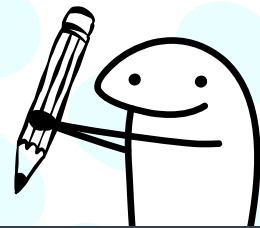
Mwenye huzuni, mwenye kujisikiya mubaya, mwenye kuvunjika moyo, mwenye kusikiya upweke, mwenye kuchoka, mukimya

Minaweza fanana mwenye kuliya, kuregeya, kupisha muda miye peke, na kazalika



- Kupakala rangi ao kuchapa
- Kuenda jitembeza
- Kulomba msaada
- Kuliya
- Kukumbuka jambo ya kufurahisha
- Kuandika shairi ao kuandika mu daftari kuhusu mawazo na hisia zangu
- Kuwaza juu ya fasi ya kufurahisha ao **kwenye kuko amani**
- Kutaja jambo moya yenye minapendaka kunihusu miye mwenyewe
- Kuwaza juu ya jambo moya yenye minawezaka shukuru kwa kukuwa nayo

Mbinu za Kupambana na musongo wa mawazo



Tumia hii ukurasa kwa kuandika mbinu yoyote ya kupambana na musongo wa mawazo yenye ulishaka tumiya na ikakusaidiya, ao mbinu za mupya zenye unapenda upime.

Wakati minajisikiya:

Mwenye kusirika, mwenye kuogopa, mwenye kukuwa na bisirani

Ku ngambo yangu, mara mingi minazoweyaka fanana:

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo zenye **zinanisaidi**yaka:

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo zenye **minapenda** nipime:

Mwenye kuogopa, mwenye mashaka, mwenye kuwaza mingi, mwenye wasiwasi

Ku ngambo yangu, mara mingi minazoweyaka fanana:

Mwenye kuchangamuka, mwenye furaha, mwenye nguvu

Ku ngambo yangu, mara mingi minazoweyaka fanana:

Mwenye furaha, mwenye amani, mtulivu, mwenye upendo, mwenye kujisikiya salama

Ku ngambo yangu, mara mingi minazoweyaka fanana:

Mwenye huzuni, mwenye kujisikiya mubaya, mwenye kuvunjika moyo, mwenye kusikiya upweke, mwenye kuchoka, mukimya

Ku ngambo yangu, mara mingi minazoweyaka fanana:

