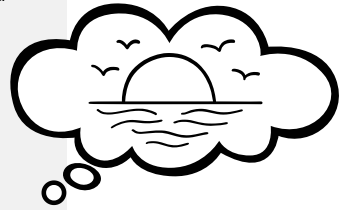


Fasi ya Amani

Fasi ya amani, ao **kukuwa na picha ya fasi ya amani mu akili**, ni njia ya kutumiya uwezo yako ya kuwaza kwa kusaidiwa mwili na akili yako kutuliya. Wakati tunawaza juu ya fasi tulivu, akili na mwili yetu inaweza anza kutulia, karibu sawa vile gisi tungeli kuwa tu ako. Hii inaweza kusaidiwa kupunguza hisia za nguvu, kupunguza musongo wa mawazo, na kukusaidiwa kujisikiya kuwa unazibiti zaidi. Unaweza kufanya hii zoezi wakati yoyote yenye unahitaji kupumuzika ao wakati unapenda kujisikiya umetulia.

Maelezo:

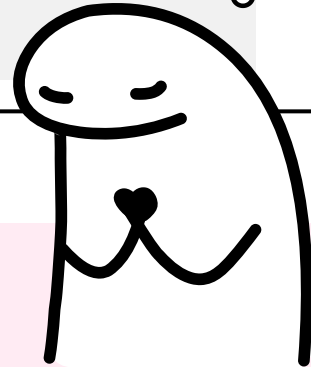
Fasi ya Amani ni zoezi ya kuwaza ao kukumbuka fasi kwenye unajisikiyaka kuwa na amani ao furaha, na kukuwa na maelezo juu yayo mu akili kadiri uwezavyo.



Gisi ya Kufanya Zoezi ya Fasi ya Amani

Hatua ya 1

Ingiya mu hali yenye inakusudiya ujisikiye muzuri na umetulia, unaweza ikala ao unaweza lala Funga macho yako kama unajisikiya muzuri zaidi mu kuifanya, ao elekeza macho yako ku kitu moya tu.



Hatua ya 2

Kokota pumzi polepole na kwa kina kupitia pua yako na uiachiliye kupitia kinywa yako.

Hatua ya 3

Waza juu ya fasi ya amani. Hii inaweza kuwa fasi ya kweli kwenye ulishaka fika, ao yenye unawaza tu mu mawazo yako. Inaweza kuwa musitu, nyumba kubwa, pembeni ya bahari, bustani, chumba yako, ao fasi yoyote kwenye unajisikiya muzuri.

Hatua ya 4

Kuwa na picha ya fasi mu akili yako. Pima kuwaza gisi ile fasi inafanana. Unaona rangi gani? Kuko nini pembeni yako?

Hatua ya 5

Tumia hisi zako. Tambua mambo yenye unaweza kusikiya, kunusa, ao kuhisi ile fasi. Kuko moto ao baridi? Mupepeo inapapita, ao jua inawaka? Kuko sauti sawa vile za mawimbi ao za mayani yenye inatingizika?

Hatua ya 6

Ni nani mwenye iko pamoya na weye mu ile fasi yako ya amani? Uko weye peke? Kuko wanyama fulani wazuri pamoya na weye?

Hatua ya 7

Pitisha dakika kidogo mu fasi yako ya amani. Kama mawazo yako haiko fasi moya, irudishe polepole ku fasi yako ya amani.

Hatua ya 8

Wakati unakuwa tayari, kokota pumzi kwa kina na urudishe polepole mawazo yako kwenye uko. Tambua gisi mwili na akili yako inajisikiya sasa.

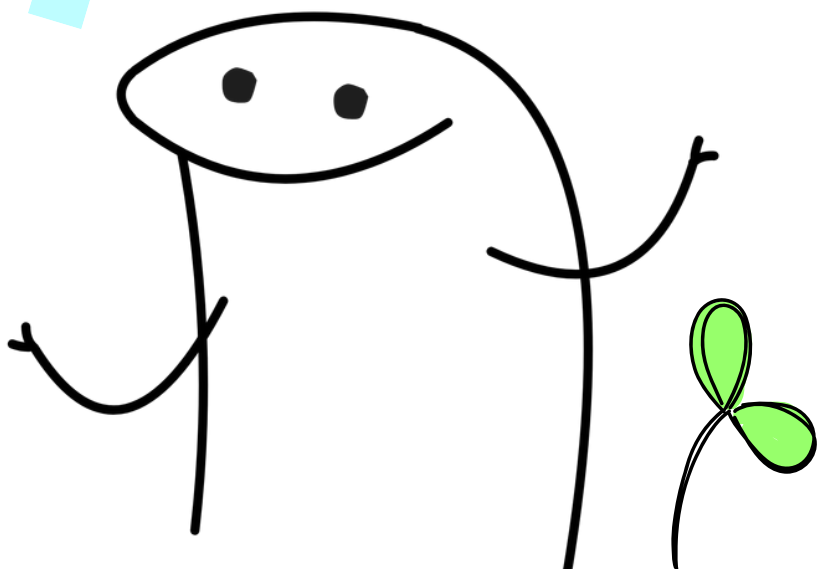
Fasi ya Amani

Shauri ya Muhimu!

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

Kumbuka:

Kumbuka kama unaweza rudiya ku fasi yako ya amani wakati yoyote yenye unapenda kujisikiya umetulia zaidi.



Maelezo ya zaidi kwa walezi:

Batoto Badogo

Batu Bazima Banaweza saidiya batoto badogo kujifunza mbinu kwa kubaongoza mu zoezi ya kuwaza, kwa mufano kwa kutumiya hadisi ya mufupi au tukio ya kulisimua kwa kubasaidiya kuendelea kufuatiliya zoezi. Pia, pahali ya kuambiya batoto bawaze kuhusu fasi fulani bopeke, batu bazima banaweza bapatiya mifano ya fasi, sawa vile bustani ya karibu au chumba yabo ya kulala amo. Kulomba batoto bachape kila mutu fasi yake ya amani inaweza pia kubasaidiya kuwaza na kujisikiya bako ile fasi.

Batu Bazima

Mbinu za kupambana na musongo wa mawazo sawa hii zinaweza saidiya na batu bazima pia. Kufanya zoezi ya kukuwa na picha ya fasi ya amani mu akili inaweza saidiya batu bazima kutuliza mawazo yabo na kuonyesha batoto yabo gisi ya kufanya ile zoezi.

