

**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**



**Kula chakula ya kiafya na**

**mbalimbali**



**Tafuta nafasi  
ya kupumua**



- 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

- Alika 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

