

Nyenzo za Kujitunza

KUJIJALI MWENYEWE

MBINU ZA KUPUMUA

Kupumua kunaweza kusaidia kupunguza mapigo ya moyo na kukupa muda wa kuzingatia ili kuweka upya.

Pumua kulenga kiini

Fanya hivi wakati wa shughuli za kawaida, kama vile kunawa mikono au wakati wa msongo wa mawazo ili kutuliza mfumo wako wa fahamu.

1. Vuta pumzi tatu kamili, ndani zaidi na ndefu kuliko kawaida, ukizingatia kila pumzi.
2. Ikiwa kuzingatia kila pumzi inakuletea wasiwasi, badala yake weka hisia kwenye miguu yako, iliyojikita kwenye arthi au uzito wako kwenye kiti.

Kupumua kwa boxi

Tumia hii wakati wa msongo wa mawazo.

1. Vuta pumzi ndani kwa kuhesabu mpaka 4.
2. Shikilia kwa kuhesabu mpaka 4.
3. Pumua nje kwa kuhesabu mpaka 4.
4. Shikilia kwa kuhesabu mpaka 4.

Kupumua huruma (GESR)

Unapochochewa/kuzidiwa na hisia.

1. Kita umakini wako kwenye pumzi za kina/miguu yako ardhini.
2. Chukulia hisia kama mguso wa mwili.
3. Vuta pumzi, pumua hisia nje sehemu yenye nafasi kubwa.
4. Vuta pumzi, pumua unafuu nje kwa ajili yako na watu wengine.

AKIONESHA HURUMA

Huruma sio tu inasaidia mtu kuonyesha huruma, lakini pia yule anayeipokea.

Dawa ya kujihurumia

Tumia unapofadhaika au unahisi kujikosoa mwenyewe.

1. Tambua: "Haya ni mateso."
2. Chagua ibada ya kujihurumia (mkono juu ya kifua / tumbo / mkono).
3. Kubali: "Ninafanya niwezavyo." "Kila mtu anafanya awezavyo." "Naachana na matokeo yaliyo nje ya uwezo wangu."



Mapumziko ya Huruma

Fikiria hali fulani katika maisha yako ambayo ni ngumu, inayokuletea msongo wa mawazo.

1. Ivute hali hiyo katika akili yako na uone kama inaweza kukupa mfadhaiko na hisia mbaya katika mwili wako.
2. Sasa, jisemeshe:
 - **Huu ni msongo wa mawazo.**
 - **Msongo wa mawazo ni sehemu ya maisha.** Huu ni ubinadamu wa kawaida. Maneno mengine mbadala ni kama:
 - Kuna watu wengine wanahisi hivi pia.
 - Siko peke yangu.
 - Sote tunahangaika katika maisha yetu.
3. Sasa, weka mikono yako kwenye moyo, sikilizia joto la mikono yako na mguso wa taratibu wa mikono yako kwenye kifua. Au chagua jinsi nyingine ya kujigusa itakayokufaa ili mradi ujisikie mtulivu. Jiambie:
 - **Naomba nijihurumie.** Unaweza pia kujiuliza, "Ninahitaji kusikia nini sasa hivi ili kujionyesha wema?" Je, kuna kifungu cha maneno ambacho kinazungumza nawe katika hali hii?, kama vile:
 - Naomba nijipe huruma ninayohitaji.
 - Naomba nijifunze kujikubali jinsi nilivyo.
 - Naomba nijisamehe.
 - Naomba niwe na nguvu.
 - Naomba niwe mvumilivu.

UGUSAJI WA MWILI UNAOSAIDIA

Mguso wa mwili huchochea mfumo wa kujisikia kujaliwa, kutulia na kujisikia salama.

Mkono kwenye Moyo

Kutumika wakati wa kuhisi mfadhaiko.

1. Unapotambua kuwa una msongo, vuta pumzi 2-3 za kina, pumzi za kukutuliza.
2. Weka mkono wako taratibu juu ya moyo wako, ukisikilizia mgandamizo taratibu na joto la mkono wako. Ukipenda, weka mikono miwili kwenye kifua chako, huku ukisikilizia tofauti kati ya mkono mmoja na mikono miwili.
3. Sikilizia mguso wa mkono wako kwenye kifua. Ukipenda, unaweza kugusa kifua huku ukizungusha mkono wako taratibu.
4. Sikilizia uhalisia wa kupanuka na kushuka kwa kifua chako kadri unavyoendelea kupumua nje na uvyovuta hewa ndani.
5. Endelea kupata hisia kwa muda mrefu kadri upendavyo.
6. Sehemu zingine ni kama:
 - Mkono mmoja kwenye shavu lako
 - Kuweka uso wako mikononi mwako
 - Kuchezea mikono yako taratibu
 - Kupishanisha mikono yako na kuikandakanda taratibu
 - Kusugua kifua chako taratibu, au kuzungusha kiganja chako juu ya kifua
 - Kuweka mkono juu ya tumbo
 - Kuweka mkono mmoja juu ya tumbo na mwingine juu ya moyo wako
 - Kuweka mikono yako kwa pamoja kwenye mapaja yako



KUBADILISHA MAONGEZI MAGUMU YA KUJIKOSOA

Zoezi hili linapaswa kufanywa kwa wiki kadhaa na hatimaye litasaidia kubadilisha jinsi unavyohusiana na nafsi yako baada ya muda mrefu. Baadhi ya watu wanaona ni muhimu kufanyia kazi ukosoaji wao wa ndani kwa kuandika kwenye jarida.

- 1. Hatua ya kwanza ya kubadilisha njia ya kujitibu ni kugundua pale unapoanza kuona unajikosoa.**
 - Inaweza kuwa kwamba – kama wengi wetu — sauti yako ya kujikosoa inaweza kuwa ya kawaida kiasi kwamba usiisikie hata kama ipo.
 - Wakati wowote utakapoanza kujisikia vibaya kwa chochote fikiria umejisemesha kuhusu nini. Jaribu kuwa sahihi iwezekanavyo, ukizingatia ulichojisemesha neno kwa neno. Je! Unatumia maneno gani unapojikosoa? Je! Kuna kuna vipengere vya maneno vinavyokujia na kujirudia? Je! Ni ni mlio gani wa sauti yako – kali, ya upole, hasira? Je! Sauti inakukumbusha mtu yeyote katika siku zako za nyuma ambaye alikuwa akikukosoa?
 - Unatakiwa kuwa na uwezo wa kujua jinsi ya kujikosoa kwa ndani vizuri sana, na kufahamu ni wakati gani hukumu yako ya ndani inafanya kazi. Kwa kweli jaribu kupata hisia ya kweli kuhusu unavyoongea na nafsi yako.
- 2. Fanya bidii ya kupunguza makali ya sauti ya kujikosoa na fanya hivyo kwa huruma badala ya kujihukumu.**
 - Sema kitu kama “ Najua una wasiwasi juu yangu na unahisi hauko salama, lakini unanisababishia maumivu yasiyo ya lazima. Je! Unaweza kuruhusu nafsi yangu kwa huruma kusema maneno machache sasa?
- 3. Geuza hali ya kujikosoa binafsi kiundani kwa njia Rafiki na chanya.**
 - Ikiwa una shida kufikiria maneno gani ya kutumia, unaweza kufikiria ni maneno gani Rafiki yako mwenye huruma ya kweli angekuambia katika hali hii.
 - Inaweza kusaidia kutumia neno la upendo ambalo huimarisha hisia za uchangamfu na kujali. Kwa mfano, unaweza kusema hivi,
 - "Ninajua ulikula ule mfuko wa mapochopocho kwa sababu kwa sasa unahuzunika sana ukidhani kuwa yatakuchangamsha. Lakini bado unajisikia vibaya zaidi na mwili wako hauko sawaa. Ningependa uwe na furaha, kwa nini usitembee kwa muda mrefu ili ujisikie vizuri?"
 - Kadri unavyoendelea kijihusisha na maongezi na nafsi yako, unaweza kujikuta unataka kujipiga mkono taratiibu , au kuweka uso wako katika viganja vyako taratiibu. Ishara za kimwili za joto zinaweza kuingia kwenye mfumo wa kujali hata kama unapata shida kuamsha hisia za wema mwanzoni, kwa kutoa kichocheo cha oxytocin itasaidia kubadilisha biokemia yako.
 - Cha msingi uanze kutenda ukarimu, kupata hisia za uchangamfu na kujali vitafuata.



1. Kita umakini wako kwenye pumzi za kina/miguu yako ardhini.
2. Chukulia hisia kama mguso wa mwili.
3. Vuta pumzi, pumua hisia nje sehemu yenye nafasi kubwa.
4. Vuta pumzi, pumua unafuu nje kwa ajili yako na watu wengine.

1. Kita umakini wako kwenye pumzi za kina/miguu yako ardhini.
2. Chukulia hisia kama mguso wa mwili.
3. Vuta pumzi, pumua hisia nje sehemu yenye nafasi kubwa.
4. Vuta pumzi, pumua unafuu nje kwa ajili yako na watu wengine.