

# Take 5 Senses

Ngamanye amaxesha, xa siziva sinexhala, kunganceda ukujonga ingqalelo yethu kwizinto ezenzeka kuthi, de sizive sizolile kwakhona. Ukuziphazamisa kunganika ingqondo yethu kunye nomzimba ixesha lokuzola. Xa sizolile, siziva ngcono, siphilile, kwaye sinokwenza izigqibo ezingcono malunga noko esikuthethayo nesikwenzayo.

## Apha ngezantsi ngamanyathelo omsebenzi we-W4C Take 5:

1. Phefumlela ngaphakathi ngomlomo amatyeli amane. Phefumlela ngaphandle ngempumlo amatyeli amane.
2. Phefumlela ngaphathi nangaphandle ngokucothayo kabini.
3. Ngoku jonga izinto ezikungqongileyo. Gxila kwizinto ezisondeleyo kuwe.
4. Phefumlela ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo, uchaze izinto ezintlanu ozibonayo.
5. Phinda uphefumlelele ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo. Ngoku, chaza izinto ezine ozivayo.
6. Phinda uphefumlele ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo. Ngoku, chaza izinto ezintathu onokuzichukumisa ngesandla okanye uzive (ezinje ngomhlaba ohleli kuwo, iimpahla eluswini lwakho, okanye umoya ebusweni bakho).
7. Phinda uphefumlele ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo. Chaza izinto ezimbini onokuzingcamla
8. Phefumlela ngaphakathi nangaphandle okokugqibela, kwaye uchaze into ibenye onokuyijoja.
9. Phinda oku kwakhona, kunye noluhlu olutsha, ude uzive uzolile.

**Khumbula, ungayenza iTake-5 naphi na apho ufuna khona, ukunceda wena kunye nabahlobo bakho kunye nosapho ukuba nizive nizolile. nomelele kwaye niBANANAS!**

