

Kukuthini

ukuthatha ingqalelo?

Ukuthatha ingqalelo kusikhuthaza ukuba siqwalasele ngokupheleleyo kumzuzu wangoku. Xa sithathela ingqalelo, siye siqaphele iingcinga zethu, iimvakalelo zomzimba, kunye nokusingqongileyo esikuko. Ukuthathela ingqalelo kunokuba ngumda phakathi kwento eyenzekayo kunye nendlela esisabela ngayo kuyo.

Ezinye izinto ezenzekayo kubomi bethu zinokubangela uxinzelelo, nekuyindlela ekhawulezayo, yexeshana elifutshane lokuphendula kwinto eyenzekayo. Siyazi ukuba asinakuphepha uxinzelelo okanye imingeni ebomini. Xa sisoloko sisenza njalo kwaye sihlala siziva sinoxinzelelo, oko kunokukhokelela kwimicimbi enje ngexhala kunye nempilo enkenenkene.

Ukuthathela ingqalelo kunokubonelela ngamathuba emizimba yethu ukuba iphumle kwaye iphinde iphume kuxinzelelo, kwaye isincede sikhethe indlela esimelana ngayo neezinto ezenzeka kuthi. Xa iingqondo zethu zizolile kwaye zikhululekile, kunceda impilo nemizimba yethu: silala ngcono, amalungu ethu anokusebenza ngcono (ngakumbi iingqondo zethu kunye neentliziyo zethu), kwaye asikho semngciphekweni wezifo ezithile.

- Sinakho ukuthathela ingqalelo ngokuthi siqwalasele iingcinga kunye neemvakalelo zethu. Oku kuziqonda kunokusinceda ukuba silawule iimvakalelo zethu kunye nokuziphatha kwethu. Xa sibiza iimvakalelo zethu, kubalulekile ukuthi "Ndiziva ..." endaweni yokuthi "Ndingu ...", kuba njalo uyayiqonda ukuba yimvakalelo, hayi ububani bakho.
- Singathatha ingqalelo ngokuthi sijonge kwihlabathi elisingqongileyo. Oku kunokusiphazamisa kwiimvakalelo ezisenza sizive sinexhala okanye sikhathazekile. Oku kunika iingqondo nemizimba yethu ukuphumla kuxinzelelo, ukuze sizive sizolile kwaye somelele ukujongana nemeko ethile. Oku kuthatha ingqalelo kusinceda ukuziqhelanisa nokutshintsha kokugxila kwethu kwiimvakalelo okanye izinto ezenzeka kuthi ezibangela uxinzelelo.



Imisebenzi elula yokuthathela ingqalelo



Xa siziva sinxunguphele kakhulu, sinexhala, okanye sikhathazekile, oko kunokusinceda ekuziphazamiseni okwethutyana. Oku kudala ukunqumama pjakathi kwezinto ezenzekayo kuthi kunye neemvakalelo zethu ngayo, kunye nokuphendula kwethu kuzo. Oku kunqumama kunokusinceda ukuba siphendule ngokuzolileyo nangendlela esempilweni.

1. **Bala ubheke ngasemva:** Ukuqala ku-21, bala ubheke ngasemva ngokucotha. Gxila ekubaleni. Ukuba uphazamisekile okanye ucinga enye into, okanye ukuba wenze impazamo, kuya kufuneka uqale kwakhona! Yenza oku ude uzive uzolile kwakhona.

2. **TAKE-5:** Phefumlela ngaphakathi ngempumlo ngokucothayo izihlandlo ezine: 1,2,3,4. Phefumlela ngaphandle ngomlomo izihlandlo ezine. Phinda ukuphefumla kahlanu (okanye ngaphezulu ukuba kuyimfuneko).

3. **Iimvakalelo zeTAKE-5:** Gxila kwihlabathi elikungqongileyo. Chaza izinto ezintlanu onokuzibona, izinto ezine onokuthi uzive, izinto ezintathu onokuzichukumisa, izinto ezimbini onokuthi uzinukisa, kunye nento enye onokuyinambitha. Ukuba uyaphazamiseka, kulungile; vele uqalele kwakhona. Phinda amaxesha amaninzi ude uzive uzolile.

4. **Ukuhlola umzimba ngeTAKE-5:** Phefumlela ngaphakathi ngempumlo ngokucothayo izihlandlo ezine. Phefumlela ngaphandle ngomlomo izihlandlo ezine. Qhubeka nokuphefumla, kwaye uhlole umzimba wakho. Uziva njani emzimbeni? Gxila kwilungu ngalinye lomzimba wakho, kunye nendlela ovakalelwa ngayo, ukuqala ngeenzwane zakho ukunyuka ukuya ebusweni bakho. Buthini ubushushu emzimbeni wakho: kushushu, okanye kuyabanda? Ingaba izihlunu ziqinile okanye zikhululekile? Kukhawuleza kangakanani ukubetha kwentliziyo yakho? Kunjani ukuphefumla kwakho? Jonga nje-musa ukujonga nantoni na elungileyo okanye engalunganga. Xa ugqibile, phefumlela ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo.

5. **Umbulelo we-TAKE-5:** Phefumlela ngaphakathi ngempumlo ngokucothayo izihlandlo ezine. Phefumlela ngaphandle ngomlomo izihlandlo ezine. Phinda uphefumlele ngaphakathi ngokucotha izihlandlo ezine, qho uphefumla, cinga ngento onombulelo ngayo. Ingaba yinto eyenzekileyo, umntu ebomini bakho, into ebambekayo, into oyithandayo ngawe, into oyithandayo ngomnye umntu, okanye indlela awavakalelwa ngayo. Qaphela indlela ukuba nombulelo okukwenza uzive ngayo: uzolile, womelele kwaye uphumle!

6. **Bala ukuphefumla kwakho:** Phefumlela ngaphakathi ngokucothayo ubale uthi "1". Phefumlela ngaphandle: ngu "2". Phefumlela ngaphakathi kwakhona: ngu "3". Qhubeka uphefumlela ngaphakathi nangaphandle, ubale ukuphefumla kwakho, de ufike ku-10. Ukuba uyafuna, qalisa kwakhona ku- "1", uphindaphinde kangangoko ufuna.

7. **Bamba isandla sakho phambi kwakho.** Ngomnwe wokwalatha wesinye isandla sakho, wuhambise kwimigca yesandla sakho. Phefumlela ngaphakathi logama uwuhambisa ngokucothayo phezu umnwe wakho, uphinde uphefumlele ngaphandle logama uwuhambisa ngokucotha ezantsi umnwe wakho.

8. **Isandla amandla:** Ngesinye isandla sakho, uza kulandelela iminwe yesandla uphefumlela ngaphakathi nangaphandle ngokucothayo. Kwincam yomnwe ngamnye, nqumama, ucinge ngamandla akho. Amandla yinto oyithandayo nexabisekileyo ngawe. Ukugqiba kwakho ukwakha iSandla saMandla, yima kancinci ucinge malunga nendlela ekwenza uzive ngayo, nendlela onokuyisebenzisa ngayo kubomi bakho bemihla ngemihla.

Sivakalelwa njani?



Emva kokuba senze isenzo esithile okanye umsebenzi othile (njengokuphefumla ukuze uzole, ukwenza umthambo wokuzonwabisa owonwabisayo, kunye nokwabelana), kubalulekile ukuba senze ixesha lokuzisisa ngendlela esenze ukuba sizive ngayo.

Oku kunokusinceda ukuziqhelanisa nokunxibelelana (ngokuthetha nokumamela), nekusisakhono esibalulekileyo nesiluncedo ekufuneka sinaso. Kunokusinceda ukuba siziqhelanise nokwabelana ngeemvakalelo zethu, kunye nokunxibelelanisa ezo mvakalelo kwinto esiyenzileyo okanye esiyibonileyo. Ngokwazi indlela esivakalelwa ngayo, kunye nendlela esivakalelwa ngayo komnye umntu, sinokulawula indlela esiziphatha ngayo kunye nezinto esizenzayo, ngokwenza okungaphezulu kokwenza ukuba sizive sizolile kwaye somelele kwaye silungile!

Sinokubuzana indlela esivakalelwa ngayo ngokusebenzisa "imibuzo evulekileyo". Umbuzo ovulekileyo awunampendulo echanekileyo okanye engalunganga kwaye awunakuphendulwa ngo "ewe" okanye "hayi". Incoko yokucingisisa iveza indlela abantwana ababone ngayo umsebenzi kunye noko bakufundileyo. Sifuna ukwazi ukuba umsebenzi ubenze baziva njani, zeziphi iintlobo zezakhono abazisebenzisileyo kwiseshoni, kunye nokuba bazokuzisebenzisa njani ezi zakhono ekhaya. Ukwenza oku, kufuneka sibuze imibuzo evulekileyo. Ukwenza oku, kufuneka sibuze imibuzo evulekileyo. Unokwenza oku ngokubuza imibuzo emithathu evulekileyo:

- Yayinjani...?
- Yayivakala njani...?
- Ungayenza njani enye indlela...?



Yibhiyozele!

Xa sibona indlela yokuziphatha esempilweni, eyakhayo, kubalulekile ukuba siyibhiyozele! Kuya kusinceda ukuba sizive kamnandi, kwaye xa siziva kamnandi, kunokwenzeka ukuba siphinde siyenze loo nto. Ukuba ubona Bananas /isimilo esihle, qiniseka ukuba uyasibhiyozele!



ixelele! Thetha nomntu ngokuthe ngqo, kwaye uchaze indlela yokuziphatha / isenzo ofuna ukusibhiyozele. Umzekelo: "Uyabelana!"

ibhale! Cacisa ukuba kutheni le nto iyinto yokubhiyozelwa, kwaye uchaze ixabiso elibonisiweyo. Umzekelo: "Ukwabelana kunobubele, kwaye kukukhathalela."

ibhiyozele! Nika I-high 5, okanye uthi "ndiyavuyisana!" okanye "enkosi!", ukuqinisa indlela yokuziphatha elungileyo!