

Kuyini ukucabanga ngokucophelela?



Kuwukucabanga ngokukhulu ukunakekela okusikhuthaza ukuthi siqonde ngaphambi kokuxhamazelela futhi sigxile ngokuphelele konkwenzekayo kulowo mzuzu esikuyo, nangalesosikhathi isisgameko senzeka. Uma sikhumbula izinto ngokunakekela, sibona nemicabango yethu ngokuqondile, sibe siwoqhaphela nokuthi kwenzekan kwimizwa esinayo nasemzimbeni. Lapho sihlanganisa ngisho kanye nje nenhlalo esihlala ngaphakathi kwayo nemvelo yayo.

Lokucabanga ngesineke kubanesazela elingasikhuthaza ukuthi sibe nogqozi nelukuluku lokuthola ulwazi, ngaphambi kokuthi sahlulele izinto njengamajaji. Kunoba sijahle ukuthatha izinqumo nge zinto ngokuzibuke ngeso lokuthi 'lento imbi' noma "yinto enhle", Okuhlenganisa ngisho nendlela esibambelela ngayo ngqi kweyethu imicabango kuphela, ngathi iNdlovu kayiphikiswa.

Ngakho-ke ukucabanga ngokunakekela kungaba okwesikhashana / kungaba ilapho kukhona igebe elincayana ngaphambi kwethu ukuhlukanisa kucace esimele sikwenze ukuziphendulela. Yilelo gebe ke lesikhashana elisemqoka lokwamkela isimo, ugcenge usazama ukubona indlela yokuziphendulela noba ukuziphindiselela.

Okunye esihlanganwelwe yikho ezimpilweni zethu kungadala ingcindezi yestress. Lapho sibona kuyindlela esheshayo, futhi elula okwesikhashana ukumelana nokuthinteka kwemizwa yethu nanesibhekene nakho kulesosimo sokunestress. Siyazi ukuthi ngeke sizigweme izingcindezi zestress noma izinselelo zaso empilweni zethu. Kunjalo nje futhi, sinako ukuguququqa isimo esibhekene naso uma sizizwa sididekile konke kungaphezu kwamandla. Ngoba ukungakwenzi loko nako ukungaziqalazi ezinye izisombululo kungasiholela ezinkingeni eziningi kakhulu kunalezo ezikhona. Lapha sibonisa ukuthi nokukhathazeka, uloku unovalo futhi unokudinwa okungapheliyo lokho kukodwa kunga beka nempilo nomzimba ecupheni engenhle, kuvele kuntenga ntenge nje nasempilweni. Ngakhoke, ukucabangisisa kahle isimo kungasinikeza ithuba lokuthi nozimba nawo uphumule futhi ululame ekucindezelekeni istress. Futhi kuisize ukuzifundisa ukukhetha izimpendulo ezihlelekile ezinganaku xhamazela. Lapho izingqondo zethu zizolile futhi zivuselelekile, kubuye kusize nempilo zethu nomzimba: silale kangcono, izitho zethu zisebenze kangcono (ikakhulukazi ingqondo nezinhliziyi zethu sithobe). Futhi kusihlunge nasezi ngozini zozifo zonke!

- Uma sikhumbula izinto ngokunakekela nangokucophelela nxa sicabanga ngazo futhi nangendlela esizizwa ngayo ngalowo zuzu! Lokhu, kungasisiza ukuthi silawule kahle imizwa yethu nano kuziphatha kwethu. Uma siyetha lemizwa yethu ngamagama wawo. Sikwenza loku ngoba kubalulekile ukuthi sikucacise sithi "Ngizizwa kanje ..." esikhundleni sokuthi "Mina ngingu ...", ngoba lapha sibhekise ngqo kwimizwa. Hhayi ukuthi uthi: wena ungu ... "Ngingubani" ... okuqondise kwisiqu sakho kunemizwa yakho.



- Singakhumbula ngokunakekela konke okukhona emhlabeni lo osizungezileyo kumanje nje. Lokhu ku zizibazisa kunike nemizwa esinayo isikhashana ike ikuxolele. Ukuthole ikhefu, kuko konke okwenzekile uma siloku sikhathazekile, sixakekile istress esisikhungethe nokubeleselwa uvalo. Kudingeka ithuba siwunikeze nobuchopho nomzimba ukuphumula ekucindezelweni istress, ukuze sizizwe sizolile futhi sikuqinile ubhekana nano ma yisithi isimo esizithola sikuso. Lokhu kucabanga ngalendlela enokuqhaphelisisa kungasiza ukusinika ukuzijwayeza ngokuguququqa esigxile kuko kusukela ekuqhapheleni kwethu lemizwa esinayo uma sihlangabezana nezicindezi zestress esinokusikhathaza.



Imisebenzi elula yokucabanga ngesineke



Lapho sizizwa sikhathazekile, noma sikhungathekile yistress, kungasiza ukuthi sizithikameze nje kuso okwesikhashana. Lokhu kwakha lelikhefu ngaphakathi kwakho ukwenzela ukuzinikeza ithushana lokuzwa indleka ozizwa ngayo emizweni yakho ngaphambi kokuziphendulela. Lokhu kuzithiba okwesikhashana, kungasiza ngalelithuba ukuba uke ucubungula indlela onga phendula ngayo wehlele ngezansi ngokuzithoba, ungaxhamazeli uthole indlela enemphilo nebhekise phambili futhi neyakhayo.

1. **Bala ubuyele emuva:** Kusukela ku-21-0, ubale uphindise emuva kuzero (0) kancane kancane. Gxila kukho konke ukubala kwakho ngakunye njengoba uhlehla umva. Uma uphazamiseka ekubaleni kwakho, phinda futhi ucabange ngenye into, noma uma kwenzeka iphutha buyela ekuqaleni ku 21 wehle njalo! Kwenze lokhu uze uzizwe uzolile uzipholele futhi.

2. **Thatha u-5:** uphefumulele ngaphakathi ngamakhala ube ubala kuze kubekane uthi: 1,2,3,4. Phefumulela ngaphandle ngomlomo kube nane (4) futhi. uPhinde uphefumule kahlanu 5 (noma ngaphezulu uma kudingeka).

3. **Thatha imizwa ewu-5:** Ugxile kwezomhlaba okuwo nokuzungezile lapho ukhona. Ubize izinto ezinhlano onokuzibona, izinto ezine ozizwayo, izinto ezintathu ongazithinta, izinto ezimbili ozizwa ngephunga lazo, nento eyodwa ongabe usakunambitheka. Uma uphazamiseka ungakhathazeki kulungile; vele uqale kabusha ngesineke. Lokhu ungakuphindaphinda ngezikhathi eziningi lapho kudingeka khona ukuthi uke uzizwe uzolile nje.

4. **Thatha i-5 Scan sokuHlolisisa uMzimba:** Ngamakhala uzothatha umoya ojulile kube kane. Ube usuwuphefumulela ngaphandle ngomlomo umoya kube kane. Qhubeka nokuphefumula, futhi ungene ngobumnene emzimbeni wakho. Ngabe uzizwa kanjani ngokomzimba? Gxila kwisitho sakho ngasinye somzimba, ube uqhaphelisisise ukuthi uzizwa kanjani njengoba ukwenza loku. Uzoqala ngezinzwane zakho ukhuphuke njalo nomzimba wonke kuze kuyofika ebusweni bakho. Ngabe umzimba wakho unamazinga okushisa angakanani? Ngabe izicubu zomzimba zibophekile noma zivuselelekile na? Izinga lokushesha kwenhliziyo yakho kushaya kangakanani kona? Ukuphefumula kwakho kona kunjani? Ngena uvele njengone mvume emzimbeni wakho - ungahluleli lutho njengokuthi loku kuhle noma kubi. Uma usuqedile, uzothatha eminye imiphefumulo emithathu ejulile, kancane uphefumulela ngaphakathi uze uwuphimise ngaphandle futhi.

5. **Ukubonga Thath' u-5:** Thatha umoya ojulile ngamakhala ungene kube kane. Ube usuwuphefumulela ngaphandle ngomlomo. Ngokujulike uthathe omunye umoya uwuphefumelele ngaphandle kube kane, ngalowo moya, ake ucabanga ngento eyodwa oyibongayo nekujabulisayo. Kungaba yinto eyenzekile, umuntu thizeni empilweni yakho, kwani eyenzekile. Kungaba yinto oyithandayo ngawe isona siqu sakho, into oyithandayo ngomunye umuntu, noma into nje oyizwa kuwe egazini. Qaphela kahle ukuthi ukuzizwa unombongo kukwenza njani: uzolile, uqine ngqi, uphumule!

6. **Bala umoya wakho owuphefumulayo:** Thatha umoya ngokujula bese ubala uthi lo uwu-"1". Phefumule: lokho ngu- "2". uphefumule futhi: lokho ngu-"3". Hlala naloku phefumula umoya wakho ngaphakathi uphimisele ngaphandle, ubala mangxa uphefumula, uze ufike kwishumi - "10". Uma udinga, ukuqala phansi futhi ku- "1", ungaphinda izikhathi eziningi ngangothanda kwakho.

7. **Bamba isandla sakho sime phambi kwakho.** Ngomunwe wokukhomba walesi esinye isandla sakho, uzolandela uhlaka lwesandla sakho uwujikelezisa umunye njalo njalo. Phefumula ngaphakathi ngenkathi ususa umunwe wakho uwusa phezulu esicongweni sawo lomunye owujikelezayo. Bese uphefumulela ngaphandle ngalesikhathi uloku uqhubeka umunwe wakho uze ubuyele phansi.

8. **Amandla esandla:** Vula isandla esisodwa sime ngaphambi kwakho. Ngalesi esinye isandla, uzolandela umzila womunye wakho ngamunye uloku uwudonsile ngokujulile umoya wakho uwuphimiselela ngaphandle ngobukhulu ubunono. Kuzothi-ke uma ufika esicongweni somunye ngamunye uthathe isikhashana ume kulendawo, ukucabange ngamandla onawo. Lawa mandla onawo, akube awento oyithandayo kanti futhi abalulekile kuwe. Kuzothi uma sewuwakhile lamandla esandla wazenelisa, ake usebenzise lelikhefu, uke ucabange ngendlela ozizwa ngayo, nano kuthi uzokwenzani ukuwasebenzisa nsuku zonke lamandla akho?

Sivakalelwa njani?

Ngemuva kokwenza isenzo esithile sokupractisa umsebenzi osengamele (njengokuphefumula ngendlela ekahle ukuze sehlise umoya ophezulu, nanoku kwenza umsebenzi omnandi nje ngomzimba wakho, kanye nokwabelana ngesihe). Kubalulekile ukuthi sizinikeze isikhathi sokucabanga ngendlela esizizwangayo siqu sethu emva kwalokho.

Ake nithathe imizuzu emihlanu (5) nje kenibuzane ukuthi "ninjani...?" Uzame ukuyilalelisise kahle impendulo ngokukhulu ukucophelela. Ngoba loku kuyasisiza ukuba sizifundise ngokuxhumana nabanye ngokusezingeni ilenomgagatho ophezulu. Kuthi lapho masilalelisise kahle ngokwanele kulobo esikhuluma nabo sifunda kukhulu. Futhi kuisiza ngokusijwayeza ukuzwelana nabanye (lapho silingisa sizama ukuzifaka ezicathulweni zabo). Lawa ngamakhono abalulekile obudlelwano obuhle nobunempilo, emnandi nabantu esihlalisana nabo. Nsuku zonke, uze uchithe okungenani imizuzu emihlanu ukhuluma nengane yakho nje. Ukuze nayo ifunde ukukwazi ukuqhubeka ngalokukwenza lamakhono nayo.

Ukuze sikwazi ukukwenza lokhu asizibuze lemibuzo emithathu evulekile:

- Bekunjani nje...?
- Wazizwa kanjani...?
- Yini enye obunokuyenza...?



Sigubha umkhosi!

Lapho sibona ngendlela yokuziphatha enempilo neyaphambili futhi eyakhayo. Okubalulekile ukuthi siyithokozele futhi siyigubhele umkhosi ngokubakhona kwayo! Lokhu kunokusiza ukuthi nathi sizizwe kahle ngaphakathi, okungaba nomthelela omuhle ekwenzeni kahle. Futhi, abuye abemangingi namathuba okuthi siphinda phinde leyo ndlela esekesayenza enhle. Uma ubona ubhanana /noma ubona kunesimilo esinenkambo enhle yokuziphatha, qiniseka ukuthi uyasithokozela usigubhele ngoba loko kuyinto enhle!

Yilandise lendaba! Khuluma nomuntu ngqo, bese usisho ngegama lesosenzo ofuna ukusigubhela umkhosi nokusithokozela. Isibonelo: "Ngiyaphana ngithanda nokwabelana!".

Sinike ilebuli usibize ngegama laso lesenzo! Uchaze ukuthi kungani lendlela yokuziphatha iyinto yokubungazwa bese usho futhi okukutshengisa ngokubaluleka kwayo nokuba yigugu kwale sisenzo sakho. Isibonelo: "Ukwabelana ngomusa, futhi kukhombisa ukuthi unozwelo nesihe".

Yiintokozo le! Manje, enyusa isandla sakho phezulu uthathe u5, noma uthi "Halala!" noma "Ubonge!", ukusimamisa lesisimilo esikusaphambili!