

Ndangariro dzangu dzinofadza

Kana hupenyu hwedu hwave kushushikana uye isu tichinetseka zvakanyanya, zvakakosha kuti tizviyeuchidzewo pachedu pamusoro pezvakanaka zvatina zvo muhupenyu hwedu. Patinorangarira zvakakanaka muhupenyu hwedu, tinonzwa kufara, uye takasimba zvakakwana kuti tikunde zvipingaidzo zvinounzwa nehupenyu. Izvi zvinopa pfungwa nemiviri yedu mukana wekuzorora kubva mukushushikana, zviri izvo zvakakosha pahutano hwedu uye nehukama hwedu.

Tora maminetsi anoitaa mashanu kuti uve nekurangarira ndangariro inofadza kubva chero nguva muhupenyu hwako. Pazasi pane matanho anokutungamira.



1. Tanga nekuvhara maziso ako uye kutora mweya wakadzika mukati memhino dzako woverenga mana. 1, 2, 3, 4.
2. Tora mafemo uchishandisa muromo wako kwezvikamu zvina. 1, 2, 3, 4.
3. Tora mweya wakadzika mukati nekubuda kwechinguva. 1, 2, 3, 4
4. Funga nezvenguva yawainzwa uchifara uye wakasununguka. Tarisa, uye kurangarira zvese zvaunogona. Wanga uripi? Ndiani aivapo? Wanga uchiitei? Wainzwa sei muviri wako?
5. Tora nguva yekutarisa pane idzi ndangariro, uye ita kuti izadze pfungwa dzako, saka hapana nzvimbo kune chese chaunokunetseka nacho.
6. Tora kumwe kufema wakadzika mukati uye kunze. Paunenge wagadzirira, vhura maziso ako.
7. Unogona kudzorora kakawanda, nekazhinji ndangariro dzakasiyana, sezvaunoda!
8. Paunenge uchinzwa kushushikana kana kunetseka, imbomira uye tora mashanu ekuyeuka dzakanaka ndangariro idzi. Zvishandise kuzvibatsira kuti unzwe kufara, kudzikama, uye kusimba zvakakwana kuti utsungirire chero matambudziko auri kusangana nawo.