

Tenduristiya derûnî ya xwe xurt bikin

6 sebeb ji bo tenduristiya derûnî

Em hemî dixwazin ku xwe xweş hîs bikin:

- Bi jiyana me
- Bi xwe re

Wê demê em li hemberî jiyane xwedî helwesteke baş in.

Ji bo vê yekê her kes hewceyê tiştek cûda ye.

Tenduristî girîng e.

Tenduristî beden û hiş di nav xwe de vedihewîne. Dema ku em dibêjin hiş, em tê wateya her tiştê ku em hîs dikin û difikirin.

Tu ji hêla fizîkî û derûnî ve tendurist hîs dikî?

Hingê hûn xwe baş hîs dikin.

- Hûn dikarin şiyane xwe bikar bînin.
- Hûn dikarin baş bixebitin.
- Hûn dikarin bi rewşên dijwar re çêtir mijûl bibin.
- Mînakî, hûn dikarin bi stresê çêtir mijûl bibin.

Her kes dikare tenduristiya xwe baştir bike.

Ev laşê we saxlem dîke:

- Tu diranên xwe firçe dikî.
- Dibe ku hûn bi tenduristî bixwin.
- Hûn têra xwe werzîşê dikin.
- Û hûn ji bo kontrolê diçin doktor.

Ev hişê we saxlem dîke:

Her weha hûn dikarin psîkolojiya xwe ji bo demên dijwar re xweş bikin. Dibe ku hûn di bin stresê de bin. An jî tiştek we ditirsîne. Ger hûn dizanin ka hûn dikarin çî bikin, ew ê di demên dijwar de ji we re bibe alîkar.

Li vir 6 serişte hene.

Serişteyan nîşanî we didin ka hûn çawa dikarin derûniya xwe xurt bikin. Serişteyan biceribînin.

Li ser şîretan bifikirin. Bi kesên din re li ser şîretan bipeyivin. Wê demê hûn dikarin raman û tecrubeyên xwe biguherînin.

Em ji we re gelek serkeftin û kêfê dixwazin.

Bi kesên din re biaxive

Dema ku hûn kêfxweş an xemgîn in, bi kesên din re bipeyivin

- Gava ku hûn bi kesên din re li ser pirsgirêkên xwe diaxivin, êdî pirsgirêk ew qas xirab nabin.
- Dema ku hûn kêfxweş bibin û li ser vê yekê bi kesên din re biaxivin, şahî hê mezintir dibe. Tu îro bi durustî bi yekî ra axivîyî? Wê hingê hûn ê paşê xwe siviktir hîs bikin. Ew dikare ji we re bibe alîkar ku hûn çêtir fêhm bikin ka hûn çi hîs dikin. Û hûn dikarin bi hestên xwe çêtir bikin.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Dema ku hûn kêfxweş in an xemgîn in hûn bi kê re diaxivin?
- We cara dawî kengê ji kesekî pirsî ka ew çawa hîs dikin? Mînakî, hevalem baş an kesek ji malbata we?
- Tiştek we aciz dike? Ma ramanên we li dora dorê diçin? Ma hûn bi yekî re li ser wê diaxivin an hûn tercîh dikin ku wê ji xwe re bihêlin?
- Ma we îro bi kesek rast re peyivî?

Serişteyên ji bo axaftinek baş

- Ji bo axaftinê wext têra xwe bigirin.
- Bi baldarî li kesê din guhdarî bikin.
- Carinan alîkariya profesyonel hewce ye. Xemên we hene ku li ser we giran in? Ji pisporek alîkariyê bigerin.

Têkiliyên baş bi kesên

Malbat û heval girîng in

- Ew ji we re ewleh dikin. Dema ku hûn ji wan re hewce ne ew ji bo we ne.
- Ew ji we hez dikin ji ber ku hûn in. Lê hûn dikarin hevdu jî rexne bikin.
- Ew di demên dijwar de piştgirî didin we.
- Ew ji we re dibe alîkar ku hûn biryar bidin.
- Hûn dikarin li ser her tiştî bi wan re bipeyivin. Tu sirên xwe ji wan re nabêjî.
- Hûn dikarin bi wan re nîqaş bikin û dîsa werin aştîyê.

Ji ber vê yekê bi kesên din re, mînakî heval, xizm an nasên xwe, bicivin.

Dilxwazî jî ji bo we baş e: Hûn bi kesên din re tev li karekî dibin. Û hûn di pêvajoyê de mirovan nas dikin.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Di dema xwe ya vala de tu bi kîjan kesan re kêfê dikî? Kîjan mirov ji bo we baş in, kîjan mirov ne baş in?
- Ma hûn bi qasî ku gengaz dibe ji malbat û hevalên xwe re wext vediqetînin?
- Cara dawî kengê bû ku we bi hevalê xwe yê herî baş re têkilî danî?
- Têkiliya we hîn bi kesên ji welatê we re heye? Ma hûn bi rê ve dibin ku têkilî bidomînin?
- Li ku derê hûn dikarin mirovên nû bibînin?
- Li ku derê hûn dikarin li herêma xwe beşdarî dozek baş bibin?

Serişteyên ji bo têkiliyên baş bi kesên din re

- Rêûresmên hevpar: Mînakî, bi rêkûpêk bicivin, biçin qehweyê an jî pîknîkê bikin.
- Têlêfonan bikin: Gazî hevalên ku we demek dirêj e nedîtine.
- Di pêwendîyê da be: Ji hev re peyaman binivîsin an sohbetên vîdyoyê bikin.
- Rojnivîskekê bihêle: Hevdîtinên xweş binivîsin.
- Tişteki xweş bêje: Li ser kesek tişteki xweş difikirin? Paşê bêje.
- Têkiliyên nû çêbikin: Tevlî civatekê bibin an hobyek nû biceribînin.
- Dilxwaz: Sign up bi klubeke an rêxistinê.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Egzersîz û rihet bike

Di jiyana rojane de tevbigerin û rihet bibin

Em di kar de stres in û pêdivî ye ku her tişt di jiyana rojane de zûtir bimeşe. Û em pir zêde agahdarî distînin. Yanî westiyayî ye.

- Têra xwe werzîşê bikin. Kêfxweş e. Û hûn dikarin stresê ji bîr bikin.
- Relax bi rêkûpêk.
- Bi rêkûpêk navberan bigirin û bi zanebûn nefesê bistînin. Bêhna xwe bi kûr û hêdî derdixin.
- Bawer bikin ku hûn têra xewê dikin.
- Xwarina saxlem bixwin. Ji alkol û madeyên din ên tiryakê re hişyar bin.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Hûn di jiyana rojane de çend caran werzîşê dikin?
- Tu çawa hez dikî ku werzîşê bikî? Mînak: avjenî, meşîn, meşîn, danskirin, yoga kirin, bisiklêtan?
- Hûn heta kengî werzîşê dikin? We îro nîv saetê bê navber werzîş kir?
- Awayê herî baş ji bo ku hûn rihet bibin çi ye?
- Dema ku hûn rihet dibin demên taybetî hene?
- Çi enerjîyê dide we? Mînakî, çêkirina muzîkê, guhdarîkirina muzîkê, bazdan an hunerî?

Serişteyên ji bo temrîn zêdetir

- Bi rêkûpêk werzîşê bikin: herî kêr heftê 3 caran 30 deqeyan.
- Yek rawestgehek berê ji tramwayê dakevin û hinekî bimeşin.
- Derenceyan bikar bînin, ne asansorê.
- Herin seyranê an jî kûçikê cîranan derxin derve.
- Bi hevalên xwe re hevdiîtin bikin û bi hev re werzîşê bikin. Mînakî, futbolê bilîzin an jî biçin meşê.
- Li muzîka xweya bijare dans bikin.

Serişteyên ji bo rihetbûnê zêdetir

- Guh bidin strana çûkan.
- Li ser tiştê xweşîk bifikirin: Cihê xweya bijare bifikirin.
- 15 deqeyan bêdeng rûnin û ji pencereyê mêze bikin. Li ser nefesa xwe hûr bibin.
- Teknîkek rihetbûnê biceribînin. Mînakî, yoga an guhdarîkirina muzîkê. Wê bikin beşek ji jiyana xwe ya rojane.
- Tiştê xweş plan bikin. Mînakî, bi hev re xwarinê çêkin, bilîzin, geriyên an jî bixwînin.
- Klûbek xwendinê dest pê bikin: Hûn bi hev re pirtûkekê dixwînin û qala wê dikin



Tiştékî nû bike

Tiştên nû kifş bikin û fêr bibin

Ma hûn tiştêk nû fêr dibin an afirîner in? Ev ji bo te bikêf û baş e.

- Hûn bêtir ji xwe bawer dibin.
- Jiyana we ya rojane balkêştir dibe.
- Hûn dikarin rehet bibin û stresek kêmtir hebe.

Em tenê bi serê xwe fêr nabin. Em bi tevahiya bedena xwe fêr dibin.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Hûn çi tiştên afirîner dikin? Mînak: xêzkirin, çêkirina muzîkê, hunerên destan.
- Hûn bi taybetî di çi de baş in? Mînak: xwarin çêkirin, stran gotin, boyaxkirin, tamîrkirin, li baxçeyê kar kirin, ji daran tiştêk çêkirin, dirûtina cilan.
- Hûn çend çaran ji bo wê wextê didin?
- Tu dixwazî çi hîn bibî?
- Ma hûn di tiştêk de baş in û dixwazin wê fêrî mirovên din bikin?

Seriştayên ji bo tiştên nû di jiyana we de

- Mala xwe biguherînin. Bo nimûne: Mobilên xwe ji nû ve saz bikin. Cûda xemilandin. Balkona xwe ji nû ve dîzayn bikin.
- Tiştêk çêbikin. Mînakî, xwarina çûkan an jî maseyek nû ji bo metbexê.
- Çîroka jiyana xwe binivîse.
- Wêneyên xwe organîze bikin.
- Beşdarî qursekê bibin. Mînakî, fêrî boyaxkirinê, çêkirina potiran an dirûtinê bibin.
- Bi vîdyoyên li ser înternetê fêr bibin. Mînakî, zimanek fêr bibe an jî çawa bangên çûkan nas bike.
- Biçe muzeyekê.
- Fikrên xwe binivîsin û ji xwe re armancek taybetî diyar bikin.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Nirxa xwe nas bike

Nirxa xwe nas bike

Xwe wekî ku hûn in qebûl bikin

Kes ne temam e. Kêmasiyên her kesî hene. Ya ku me yekta dike ev e. Ma hûn dikarin xwe wekî xwe qebûl bikin? Ya ku hûn dikarin wiya çêtir bikin, hûn ê rehetir hîs bikin. Her kes di tiştê de baş e. Û her kes di tiştê de ne ewqas baş e.

- Ma hûn dizanin ku hûn di çi de baş in? Wê gavê ji bo we baş e ku hûn di tiştê de ne baş in.
- Ji xwe re dilovan be. Hûn tevahiya jiyana xwe bi xwe re ne.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Tiştê di jiyana we de neçû: Tu çawa xwe teselî dikî?
- Kengê hûn ji xwe kêfxweş in?
- Di têkiliyên we de çi we kêfxweş dike?
- Di xebatê de çi we kêfxweş dike?
- Te îro çi baş kir? Hûn dikarin ji vê yekê kêfxweş bibin?
- Tu dikarî bi kîjan xeletiyên te bikî?

Serişteyên ji bo bêtir xwebaweriyê

- Ma hûn demek dijwar derbas dibin? Li ser piştta xwe li hundurê xwe bidin. Di neynikê de bi xwe re bişirî. Ew ê we çêtir hîs bike.
- Li bedena xwe miqate bin. Bala xwe bidin xwarina xwe. Têra xwe werzîşê bikin. Bi zanebûn bêhna xwe bidin. Têr razê.
- Fikrên xwe binivîsin: Ji bo te çi baş e? Çi ji bo we ne baş e? Hûn dikarin çi biguherînin?
- Hûn pir caran hêrs dibin? Paşê xwe efû bike. Yê din jî efû bike.
- Pirsgirêk hene? Paşê xwe rihet bikin. Hezkiriyên xwe jî rehet bikin.
- Armancên ku hûn dikarin bigihîjin xwe destnîşan bikin.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Alîkariyê qebûl bike

Alîkariyê bigerin

Her kes di jiyana xwe de hewceyê alîkariyê ye. Hûn dikarin alîkariyê qebûl bikin? Ev nîşan dide ku hûn bi hêz in.

- Malbat û heval dikarin alîkariya we bikin.
- Dibe ku hûn tercîh dikin ku bi kesekî ku hûn ne nêzî wî ne biaxivin.
- Pirsgirêkên we yê mezin hene? Piştî ji pisporek alîkarî bigerin. Ji ber ku eger pirsgirêkên we ji bo demeke dirêj hebin, hûn dikarin nexweş bibin.

Hûn dikarin van pirsan ji xwe bikin

- Ma hûn li bedena xwe guhdarî dikin? Gava ku tiştê xelet be laşê we çawa hîs dike? Ma hûn lê haydar dibin? Û hûn di wextê xwe de lînêrîna xwe digirin?
- Hûn ji kê alîkariyê dixwazin? Ma hûn dizanin ku hûn ê alîkariyê bistînin?
- Ma hûn zehmet e ku hûn ji bo alîkariyê bixwazin? Çima wisa ye?
- Dibe ku mirov pirsgirêkek ji we cûda çareser bikin. Ma ew ji bo we baş e?

Serişteyên ji bo demên dijwar

- Deng û qêrîn. Krîzên me hemûyan hene. Ma we tiştê xirab dît? Hingê hûn hewce ne ku wê pêvajoyê bikin. Ew demek dirêj digire.
- Tenê tiştê ku hûn niha jê re baş in bikin. Hûn dikarin ji bo her tiştê din alîkariyê bixwazin.
- Hemû pirsgirêkên xwe bi xwe çareser nekin. Kesên din jî dikarin berpîrsiyariyê bigirin ser xwe.
- Malbat û heval dixwazin alîkariya we bikin. Ji wan re bêjin ku ew dikarin çî bikin. Baş e ku meriv alîkariya kesên din bike.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE