

# ncha

## 2

# jifunze ujuzi kwa nyakati ngumu

**Kujifunza ujuzi kwa nyakati ngumu nimuhimu**

**kwa sababu:**

- hunisaidia kujielewa
- hunipa hisia ya kufanikiwa
- hujeng nguvu zangu
- inaboresha kwa kihimiza

**Ujuzi ambao unaweza kunisaidia katika nyakati ngumu in:**

- kupumua kwa kina
- kupumzika kutoka kwa mitandao ya kijamii
- kwenda inje kutembea
- kufikiria mawazo mzuri juu yangu mwenyewe
- kufanya mazoezi
- kwa kukumbuka au kupaka rangi husia zangu
- kuandika katika shajara au jarida
- kuandika kile kinachotokea na njia tofauti ninavyoweza kushugulikia.



## Jifunze ujuzi kwa nyakati ngumu

- Wakati mambo ni magumu nahisi:
- Je! Mimi hafanya nini katika nyakati ngumu?
- Ina nisaidai kujisikia vizuri?
- Je! nataka kufanya kitu tofauti katika nyakati ngumu?
- Je! ni ujuzi gani mpya amabo ninataka kujifunza kwanyakati ngumu?
- Ni nani anayeweza kunisaidia kujifunza ujuzi mpya?

