

# ncha 1 ingia maishani



## Kufanya vitu vyamaana, juu:

- hunipa ujasiri
- hunipa nguvu
- hunipa msukumo

## Nawezaje kufanya vitu? Zaidi naweza:

- fanya (tengeneza) orodha ya vitu ambavyo ninafurahiya kufanya au vitu ambavyo nataka kufanya.
- weka malengo ambayo yanahisi rahisi (nitaenda kutembeya kwa muda mfupi na rafiki yangu).
- fanya mpango (nitaenda kutembeya kwa muda mfupi na rafiki yangu jumamosi).
- kubaki na mpango wangu (nitaenda enda kutembeya kwa muda mfupi na rafiki yangu jumamosi atakama kutakuwa mvuwa).
- fikiria juu ya jinsi inanifanya nijisikiye (kutembeya na rafiki yangu kunanifanya nihisi utulivu).
- kuwa mwema kwangu na kujipa wakati wa kupata bora kwa vitu vipya.

## Vitu ninavyo furahiya kufanya ni:

## Wiki hii nataka kufanya:

Jumatatu

Jumanne

Jumatano

Alhamisi

Ijumaa

Jumamosi

Jumapili



## Ninapofanya vitu ninafurahiya, nahisi:

*"Ni najua kwamba kufanya vitu vinavyo furahiya – kama kusoma, kusikiliza nyimbo(miziki), kwenda inje kwa maumbile. kunasaidiwa kuinua hali yangu. Inanipa nafasi ya kusipo kua na wasiwasi."*

**Etienne, 19.**

