

KIPIMA HISIA

(FEELINGS THERMOMETER)

Je, unahisi vipi?

Je, unaweza kufanya nini kuhusu unavyohisi?



HASIRA, KUGHADHABIKA, HAMAKI

- ▶ Kufoka, Kukanyaga kwa Kishindo, Kusongwa na Hasira

- Kufanya mazoezi mazito
- Kuvuta pumzi
- Kuoga mwili kwa maji vuguvugu



KUKASIRIKA, KUFADHAIKA, KUVURUGIKA

- ▶ Kubishana, Kukataa, Kuka Kimya

- Tafakari/omba
- Sikiliza muziki unaopenda
- Fanya mazoezi ya kutembea kwa kasi



WASIWASI, KUKOSA UTULIVU, KUHANGAIKA

- ▶ Kufanya Mambo kwa Kasi, Kujitenga, Kung'ang'ania

- Zungumza na mwanafamilia/rafiki
- Zingatia hisia zako zote 5
- Makinikia mambo *unayoweza* kutekeleza



HUZUNI, UDHAIFU, UPWEKE

- ▶ Kulia, Kunyamaza, Kujitenga/Kutojishirikisha

- Jiwekee lengo la kukusisimua
- Mpigie simu rafiki au jamaa
- Andika hisia zako kwenye shajara



FURAHA, UTULIVU, KURIDHIKA

- ▶ Kutabasamu, Kucheka, Kujishirikisha

- Msaidie mtu mwingine
- Gundua na ufurahie uchangamfu wako
- Fanya mambo unayopenda

