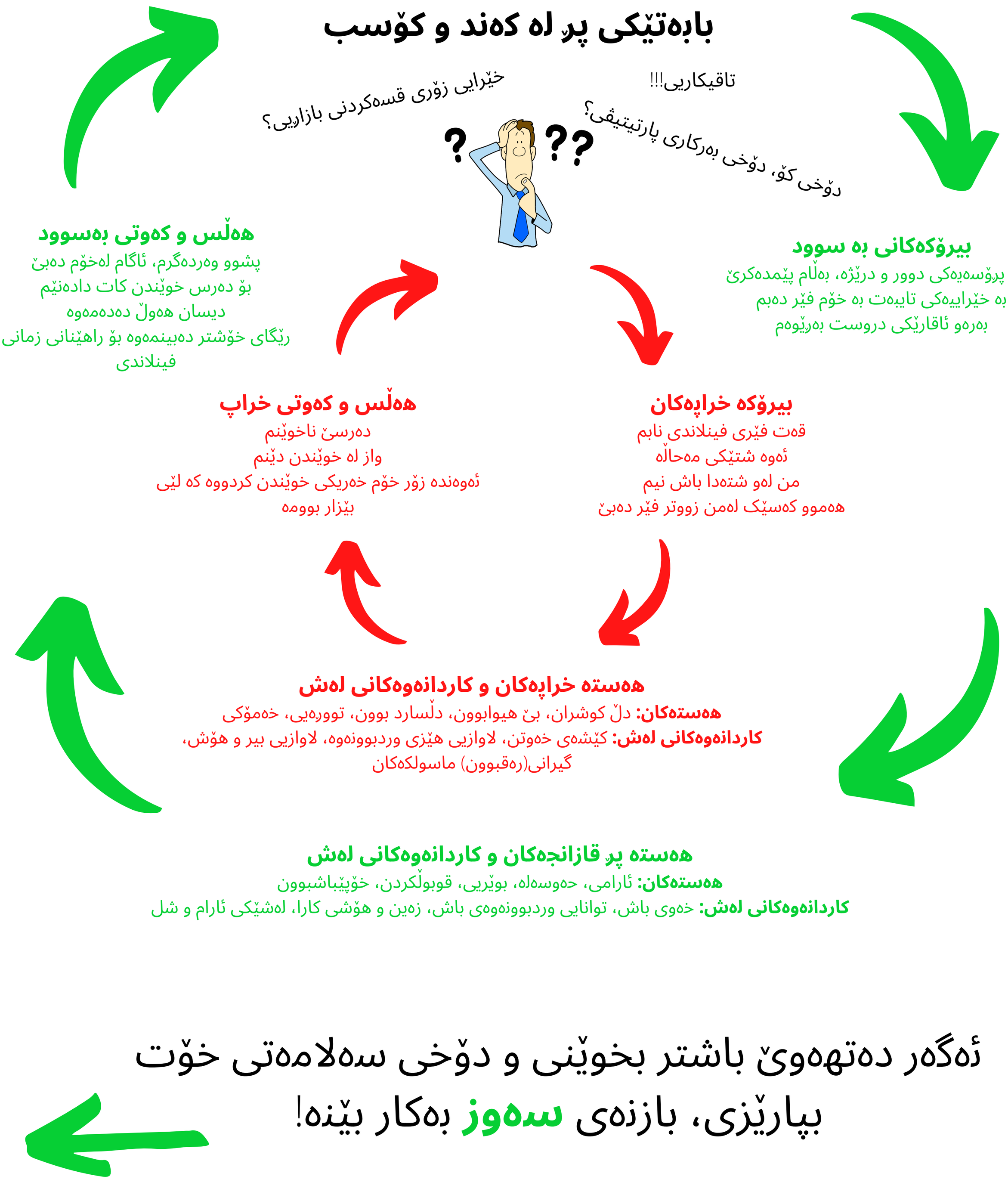
Serene

فێربوونی زمانێکی تازە زۆر ئەستەمە.

لە کەوتنە ناو بازنەی **سوور** خۆت بپارێزە!



ئەگەر دەتەوێ باشتر بخوێنی و دۆخی سەلامەتی خۆت
بپارێزی، بازنەی **سەوز** بەکار بێنە!

Serene

بازنەی سەوز بەکار بێنە

ئاگات لە جۆری بیرکردنەوەت بێ

بیرۆکەکان ئەو شتانەن کە لە مێشکی خۆتدا بە خۆتی دەڵێی، وەک «ئەوە مەحاڵە» یان «ئەوە زەحمەتە، بەڵام هەر دەیکەم.» جۆری بیرکردنەوەمان زۆر کاریگەریی لەسەر ئەوە هەیە کە بە کردەوە چی دەکەین. چ جۆرە بیرکردنەوەیەک یارمەتیدەر و هاندەرمانن بۆ فێربوون؟

سێ جۆرە فکر، کە یارمەتیدەر و هاندەرمن بۆ فێربوون :

١ _____

٢ _____

٣ _____

ئاگات لە لەشت بێ

بۆ فێربوونی زمان تەنیا پێویستمان بە مێشک نیە. کاتێک باشتر فێر دەبین کە بەردەوام جووڵەمان هەبێ، باش بخەوین و خواردنی تەندروست بخۆین. بۆ پێشکەوتن لە خوێندندا پاراستنی دۆخی سەلامەتیمان زۆر گرینگە

سێ شت کە بە یارمەتیی ئەوان دەتوانم جوانتر ئاگام لە دۆخی تەندروستیی خۆم بێ :

١ _____

٢ _____

٣ _____

ئاگات لە هەستەکانت بێ

پرۆسەی خوێندن کۆمەڵێک هەستی ناخۆشی پێوەیە. ئەوە ئاساییە. هەموو هەستێک دێن و دەڕۆن. هیچ کەسێک هەمیشە شاد نیە. کاتێک کە زانیت هەستێکی ناخۆشت هەیە، سەرنجی بدەیە. بۆی هەیە ئەگەر ناوێک لەسەر هەستەکەت دابنێی یارمەتیت بدا. بۆ وێنە دەتوانی بە خۆت بڵێی کە «ئاگام لێیە بێ هیوا بووم.» دوایی هەناسەیەکی قوول هەڵکێشە و باوەڕت هەبێ کە ئەو هەستەش کاتی خۆی تەواو دەبێ.

سێ جۆرە هەست کە بۆ ماوەیەکی کەمیش بێ کاتی فێربوونی زمان هەستی پێدەکەم :

١ _____

٢ _____

٣ _____

ئاگات لە هەڵس و کەوتت بێ

کە تووشی کێشەیەک بووی چ دەکەی؟ ئایا زۆر خۆت ماندوو دەکەی و لە ئەنجامدا حاڵت خراپ دەبێ؟ یان خۆت دەپارێزی لە کێشە و کارکردن؟ لە چ ڕێکارێک یارمەتی وەردەگری بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت؟

سێ شت کە دەتوانم بیانکەم و یارمەتیم دەدەن بۆ فێربوون :

١ _____

٢ _____

٣ _____