Serene

لە زمانی فینلاندیدا بە چ شێوەیەک دەگوترێ کە خۆت ئارام (ریلاکس) بکەوە؟

دەتزانی، کە...

دڵەڕاوکێ کاریگەریی لەسەر فێربوون هەیە؟

بۆی هەیە دڵەڕاوکێ بیر و مێشک و هەروەها هێزی وردبوونەوەت لاواز بکات، لە کاتێکدا ئەو دوو شتە زۆر گرینگن لە بواری فێربووندا

بەڵام فێربوونی زمانێکی تازە خۆی دڵەڕاوکێ ی پێویەیە!
Apua!

هیچ مەترسە، بەڵام...

خۆت بۆ ئەوە ئامادە بکە، کە کاتێک دەتهەوێ فێری زمانێکی تازە ببی تووشی کۆمەڵێک هەست و بیری پڕ لە دڵەڕاوکێ دەبی

هەر بۆیەشە کۆنترۆڵی دڵەڕاوکێ بەشێکی گرینگی فێربوونی زمانە

Serene

خۆت ئارام بکەوە

پشوو بدە

کاتێک بە شێوەیەکی بەردەوام خۆت ئارام بکەیەوە، باشتر فێر دەبی کارێکی وا مەکە هەتا تووشی دڵەڕاوکێ نەبی پشوو وەرنەگری خۆئارامکردن (ریلاکس بوون) بکە بە بەشێک لە کاری ڕۆژانەت لە خوارەوە کۆمەڵێک ڕێگا هەیە بۆ فێربوونی خۆئارامکردنەوە

ڕاهێنان بکە بۆ خۆئارامکردنەوە

هەناسەیەکی قوواڵ هەڵکێشە

گوێبگرە لە پارچە مۆسیقایەکی ئارامکەرەوە

گوێ بگرە لە دەنگەکانی سروشت وەک :(باران، باڵندە)

ڕاهێنانەکانی خۆئارامکردنەوە لێرەدا دووپات بکەوە

بجووڵێ

پیاسەی نێو سروشت بکە

بە نەرمی ئەندامانی لەشت لەبەر یەک بکێشەوە

پیاسە بکە و بگەڕێ

وەزنە و شتی ئەوجۆرە بەرزکەوە

خۆت بشێلە

ڕاهێنانی ئاساهی یان یۆگا بگە

سەما بکە

مەڵە بکە

خەریکی شتێک بە کە خوڵقاندنی تێدابێ

خەریکی ڕەنگکردنی وێنەی ئامادە بە

خۆت خەریکی وێنەکێشانەوە بکە

شتێک بکێشەوە

خەریکی کاری دەستی بە

شێعر یان بابەتێک بنووسە

خواردن دروست بکە

شیرنی و کەیک دروست بکە

چێژ وەرگرە

یاریی بکە

تەڵەفوون بۆ هاوڕێیەک بکە

گوڵ و گیا یان ئاژەڵ بەخێو بکە

حەمام یان ساونا بکە

دەفتەرێکی سپاسگوزاری و ڕەزامەندی بۆخۆت دابین بکە

یاریی پازڵ بکە

نامە بنووسە

گۆرانی بڵێ

پەرتووک بخوێنەوە

ڕێ و شوێنی وا ببینەوە کە خۆشحاڵت بکا... بە فینلاندی

باشتر فێر دەبین ئەگەر چێژ لە دەرس خوێندن وەرگرین

پەرتووکی منداڵان بە زمانی فینلاندی بخوێنەوە

چاو لە فیلم و بەرنامەکانی تەلەفزیۆنی فینلاندی بکە

گوێ لە گۆرانی فینلاندی بگرە

یاریی و گەمە بکە هەڵبەت بە زمانی فینلاندی