

# KUPUMUA KWA UTULIVU

Utangulizi: Kukabiliana na hali ngumu kunaweza kuwa na mkazo. Ni muhimu kujifunza jinsi ya kudhibiti hisia zako kwa ufanisi. Shughuli hii itakusaidia kukabiliana na hisia zako za kuzidiwa au kuwa na wasiwasi na kukusaidia kujenga ujasiri wako wa ndani.

## Shughuli za Afya na Ustahimilivu

### Muda

Dakika 10

### Ugumu

Rahisi

### Rasilimali

Mahali tulivu

#### ● Hatua ya 1

- Weka nia ya kuzingatia pumzi yako. Chukua muda, popote ulipo, ili kupumua tu kwa uangalifu na kwa akili.

#### ● Hatua ya 2

- Angalia pumzi yako iko wapi. Labda iko kwenye pua yako, au labda unaisikia zaidi kwenye tumbo lako, au kifua chako.

#### ● Hatua ya 3

- Pumua kwa kina kidogo na kwa muda mrefu zaidi kuliko kawaida. Angalia jinsi inavyohisi.

#### ● Hatua ya 4

- Unapovurugwa, rudi kwenye pumzi yako. Wakati akili yako inatangatanga mbali na kuzingatia kupumua (kama inavyoelekea kufanya), rudi kwa upole kwenye pumzi yako.

