

## **Nyakati Nyingine Tunapambana**

Siku nyingine huwa nahisi vibaya sana hivi kwamba nashindwa kuona mambo jinsi yalivyo kihalisi. Mara kwa mara navurugikiwa na kuchanganyikiwa huku nikiwaza mambo kwa njia hasi sana. Nyakati nyingine najikuta nikivuta hewa kwa tabu na kujaribu kuikamata kwa mkono wangu, hata hivyo bado nahisi upweke.

Najiuliza, jitihada zangu za kupambana ili nipone na kupata afya bora zina manufaa yoyote? Kwa nini ninatumia nguvu zangu zote, wakati wangu wote, na hata nafanya juhudi nyingi ili nipone? Kwani hiyo nafuu ambayo nipambana ili niipate ni nini?

Ni muhimu kwetu kufikiria jambo hili kwa mapana zaidi. Tunapojitahidi kuboresha maisha yetu na kuboresha ustadi wa kushughulika na hali yetu, tutapata matokeo mazuri. Tunapombana na kukabili hali ngumu, tunaweza na tutapata tena afya njema na kusherehekea mafanikio yetu, na kukubali ukweli huu kwamba nyakati nyingine tutapambana.

Mapambano yetu ni muhimu sana, hakika tupata afya njema.

**Maandishi Yangu:**



## **Kuwajibika Kutokana na Maamuzi Yetu**

Maishani mwangu nimefanya makosa mengi. Nimewaumiza wengine na kujiumiza mwenyewe pia.

Inasemwa kwamba majeraha huona kadiri muda unavyopita. Hilo linamaanisha nini? Je, ni kweli?

Nadhani kuwajibika kutokana na matendo yetu kunaweza kuwa hatua muhimu sana. Kila mmoja wetu ana uwezo wa kujiweka huru kutoka katika minyororo ya matendo yetu yaliyopita. Maamuzi tunayofanya leo na kesho ni mlango wa kuelekea kwenye Siku Njema na maisha bora zaidi.

**Maandishi Yangu:**

## **Kuwajibika Kutokana na Maamuzi Yetu-Mazoezi**

1. Orodhesha njia tatu ambazo maisha yako yameathiriwa kutokana na maamuzi uliyofanya.
2. Taja kosa moja ulilofanya katika maisha yako, na somo ulilojifunza kutokana nalo.
3. Orodhesha mambo matatu unayotaka kuboresha katika maisha yako na jinsi unavyoweza kufanya ili kuyaboresha.

## **Funga Mdomo Wako**

Leo nilihisi hasira sana. Hisia ya hasira imekuwa ikiongezeka hata nilipofanya juu chini kuituliza. Nilihisi nakaribia kuchemka kama chungu juu ya jiko.

Nilijua kwamba nilipaswa kujidhibiti. Nilijua kwamba ingawa ninahisi vibaya wakati huo, baada ya muda nitatulia. Nilihitaaji kujilinda na kudhibiti ili nishisi na kuwaza kupita kiasi. Nilipaswa kufanya hivyo ili kujilinda na hatimaye niweze kushughulikia mambo ninapokuwa nimetulia zaidi. Nilipaswa kufunga mdomo wangu ili kujitunza na kulinda uhai wangu. Ni mimi mwenyewe tu ndiye ninayeweza kufanya hayo kwa ajili yangu. Na ni wewe tu ndiye unaweza kufanya hivyo kwa ajili yako.

**Maandishi Yangu:**

## Funga Mdomo Wako-Mazoezi

1. Taja hali ambayo ilikulazimu ufunge mdomo wako, na jinsi ulivyonufaika maishani kwa kujizuia kusema.
2. Ni njia gani tatu zenye matokeo zinazoweza kukusaidia kutulia unapokasirika.
3. Unapokasirika ni jambo gani unaloweza kuwaambia walio karibu nawe ili waweze kukusaidia ujidhibiti kwa mafanikio?