

## څنگه خپله کيسه ووايي او صدمه اداره کړي

هغه ستراتيژي چې تاسو يې د مرکي لپاره د چمتو کولو او ترلاسه کولو لپاره کارولي شئ او دا چې وروسته پرې د خپل ځان ساتنه وکړئ.

### ستاسو د وکیل يا محکمي سره د مرکي لپاره چمتو کول

يو پلان جوړ کړئ چې تاسو به څنگه هلته ورسېږئ او هلته به څنگه لوژستيکي کار وکړئ

- دا اړينه ده چې تاسو د دې ليدنو لپاره په خپل وخت راشئ، نو دا گټوره ده چې د وخت د تضمين لپاره يو پلان جوړ کړئ:
  - ايا تاسو عامه ترانسپورت کاروئ؟ د شريکي سوارۍ خدمت کاروئ؟
  - ايا تاسو اړتيا لرئ چې د کار د رخصتۍ د وخت غوښتنه وکړئ؟
  - ستاسو ماشومان به څوک وگوري؟

### خپل بدن او ذهن چمتو کړئ

- په فزيکي فعاليت کې بوخت شئ
- د شپي بڼه خوب وکړئ
- صحي او بشپړه ناشته وخورئ
- اوبه له ځانه سره راوړئ
- د امکان په صورت کې د خبرونو يا ټولنيزو رسنيو څخه ډډه وکړئ يا يې کمي کړئ

### په فعاله توگه فکر وکړئ چې تاسو به وروسته څه وکړئ او د وخت کړکي بندۍ کړئ

- ايا تاسو د يو څه خوندي وخت لپاره انتظام کولی شئ؟
- ايا تاسو دا غوره کوئ چې يوازې اوسئ يا د ملگرو سره يا له کورنۍ سره؟ څوک يا څه له تاسو سره مرسته کوي چې د ملاتړ او بنسټ احساس وکړئ؟
  - د مثال په توگه: د کافي لپاره د يو ملگري سره ليدنه وکړئ، پارک ته لاړ شئ يا سپر وکړئ؛ يو تخليقي کار وکړئ لکه انځورول، ليکل يا ژورنال کول؛ خپلو مذهبي/کلتوري ټولني ځايونو ته لاړ شئ

### د ځمکنۍ تمرين او د پام وړ نېټه رامنځته کړئ، ترڅو راجع شي / په لاس کې ونيسئ

- ايا تاسو د سيند ډبره، د سمندري شيشي ټوټه يا د طبيعت څخه يو څه لرئ چې تاسو يې ساتلی شئ؟
- ايا تاسو د يو مهم چا ځانگړی عکس لرئ چې ويې گورئ؟
- ايا تاسو د کوم مهم چا لپاره د جامو/شخصي شيانو يوه ټوټه لرئ چې تاسو يې اغوستلی يا ليردولی شئ؟
- ايا تاسو کولی شئ د يو پلار د خاطرې يادونه وکړئ چې تاسو ته الهام درکوي چې تاسو يې فکر کولی شئ؟

### د غونډې يا مرکي په جريان کې

#### پوهېږئ چې تاسو تل کولی شئ

- د واقعي غوښتنه وکړئ
- يوه پياله اوبه وغواړئ
- د وضاحت غوښتنه وکړئ
- تېرېږئ
- يوې کړکۍ ته وگورئ او له ځانه سره فکر وکړئ: که څه هم زه د هغه څه حساب کوم چې هلته پېښ شوي، زه اوس دلته يم

د غير متوقعو احساساتو د احتمال لپاره ځان چمتو کړئ کوم چې ممکن د مرکي څخه مخکې، د مرکي په جريان کې يا وروسته رامنځته شي

- په ځان رحم او د ځان پر پاملرنې تمرکز وکړئ
- د ځان پاملرنې پلان تعقيب کړئ چې تاسو پورته بيان کړئ (يا د اړتيا سره سم يې تطبيق کړئ)