ئارام بوونەوە لە سروشت دا

لە دەرەوە پیاسە کردن لە سەرتەندرووستی کاریگەریی زۆر باشی هەیە. لە هەوای پاک و ئازاددا هەناسەکێشان ئاسانترە. لە دەرەوە بوون ئیشتای خواردن و خەویش باشتر دەکات. بەتایبەت لە ناو سروشت و دارستان دا پیاسە کردن سترێس و دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە. لەدەرەوە دەتوانی پیاسە بکەی یان بچیتە نزیکترین دارستان. هەروەها ئەگەر پێت خۆش بوو دەتوانی ئەو ڕاهێنان و تەمرینانە بکەی کە لێرە باسیان دەکەین.

ڕاهێنانی هەستەکان

هەموو هەستەکانت سرنج بدە بە دەوروپشتی خۆت. چ دەنگێک دەبیستی (هاتووچۆی ئۆتۆمبیل، باڵەندەکان، ئەو دەنگانەی با درووستیان دەکات)؟ هەست بە بۆنی چی دەکەیت؟ چ دەبینی (ڕەنگی جۆراوجۆر، زندەوەری بچووک، گوڵ و گیا ...)؟ئەو شتە جۆراوجۆرانەی ناو سروشت چ هەستێک لە سەر پێستت درووست دەکەن؟

فێر بوونی زمانی فینلەندی لە سروشت دا

چ زیندەوەر یان گیایەک دەبینی کە ناوی دەزانی و دەیناسی؟ هەوڵ بدە ناوی فینلەندیەکەیان بە وەرگێڕی تەلەفۆنەکەت بدۆزیەوە و فێریان بی.

وێنە گرتن لە سروشت

لە کاتی پیاسە کردن لە ناو سروشت دا لە شتی سرنج ڕاکێش و تایبەت وێنە هەڵگرە. باشترین وێنە کە خۆت پێت جوانە بۆ هاوڕێکەت بنێرە.