Serene®

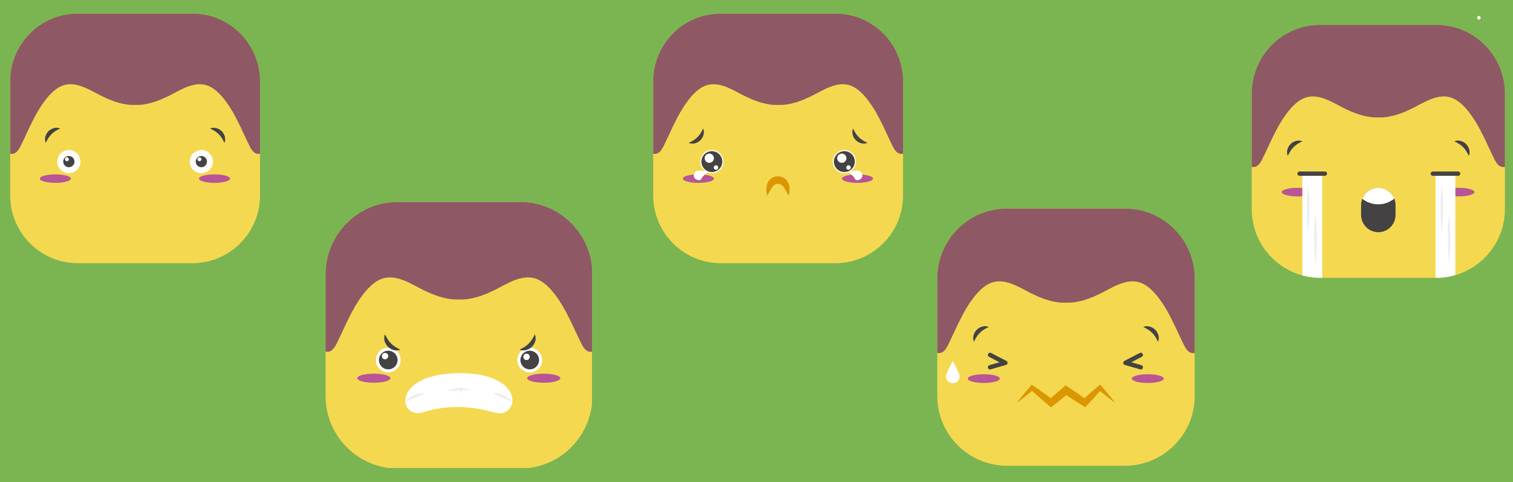
له زمانی فینلاندیدا بە چ شێوەیەک دەگوترێ کە خۆت ئارام (ریلاکس) بکەوە؟

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 پێوەیە!
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 بۆیەش کۆنترۆڵی دڵەڕاوکێ بەشێکی گرینگی فێربوونی زمانە

Opi kieltä ja rentoudu / kurdi

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 رۆژانەت لە خوارەوە کۆمەڵێک رێگا هەیە بۆ فێربوونی خۆئارامکردنەوە

راهێنان بکە بۆ خۆئارامکردنەوە

هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە

گوێبگرە لە پارچە مۆسیقایەکی ئارامکەرەوە

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

راهێنانەکانی خۆئارامکردنەوە لێرەدا دووپات بکەوە: goo.gl/WEKK2Y

بجووڵێ

پیاسەی نێو سروشت بکە

بە نەرمی ئەندامانی لەشت لەبەر یەک بکێشەوە

پیاسە بکە و بگەڕێ

وەزنە و شتی ئەوجۆرە بەرزکەوە

خۆت بشێلە

راهێنانی ئاساهی یان یۆگا بگە

سەما بکە

مەلە بکە

خەریکی شتێک بە کە خولقاندنی تێدابێ

خەریکی رەنگکردنی 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

تەلەفوون بۆ هاورێیەک بکە

گوڵ و گیا یان ئاژەڵ بەخێو بکە

حەمام یان ساونا بکە

دەفتەرێکی سپاسگوزاری و رەزامەندی بۆخۆت دابین بکە

یاریی پازڵ بکە

نامە بنووسە

گۆرانی بڵێ

پەرتووک بخوێنەوە

رێ 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

Opi kieltä ja rentoudu / kurdi