

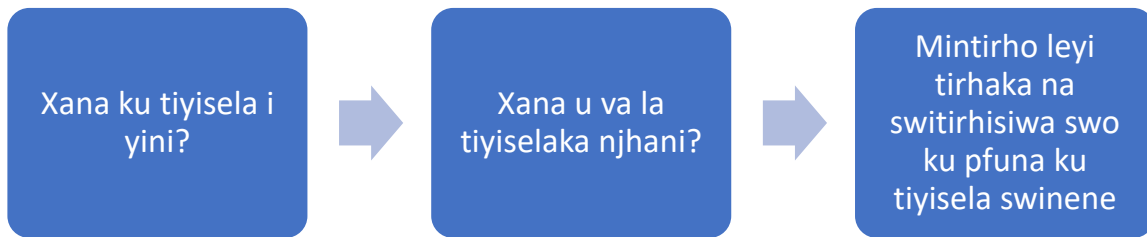


**Ku Va La Tiyiselaka Swinene:  
Nkongomiso Wa Vanhu Lavakulu  
2023. Hi lembe ra 2023**

## Manghenelo

Tsalwa leri ri tumbuluxiwile hi NICRO hi xikombelo xa vavuyeriwa va hina. Yi endliwa yi kumeka eka vaaki hi ku angarhela tanihi xiphemu xa vukorhokeri bya hina byo sivela vugevenga na madzolonga. Vanhu na tinhlengeletano va nga tirhisa tsalwa leri eka swikongomelo leswi nga tirheliki ku endla vuvekisi na swa dyondzo.

Nkongomiso lowu wu landzelela xivumbeko lexi nga laha hansi.



## Xana Ku Tiyisela i yini?

Ku va la tiyiselaka emintlhavekweni ni le miehlekotweni swi vula ku va ni vuswikoti byo pfumelelana ni swiyimo ni ku tlhelela endzhaku eka swiyimo swo tika kumbe leswi tlhontlhaka. Swi katsa ku langutana hi ndlela leyi humeelalaka ni maxangu, ntshikilelo, ku vaviseka kumbe ku kavanyeteka kun'wana ka mintlhavako, ni ku hlayisa vuhlayiseki bya mianakanyo.

## Ha yini ku va la Tiyisela swi ri swa Nkoka?

Loko vanhu va nga swi koti ku tiyisela, va nga ha hlangana ni swiphiso swo hlayanyana eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi bya vona. Hi leyi mintlhontlho yin'wana leyi tolovelekeke leyi vanhu lava nga riki na ku tiyisela va nga langutanaka na yona:

1. **Ku nonon'hweriwa ku langutana ni ntshikilelo:** Handle ko tiyisela, vanhu va nga ha lwela ku langutana hi ndlela leyi humeelalaka ni swilo leswi tshikilelaka, swo tanihi mintshikilelo ya ntirho, timhaka ta vuxaka kumbe ku cinca lokukulu ka vutomi. Va nga ha va va tshikilelekile, va va ni swiyimo leswi tlakukeke swa ku vilela naswona va kuma swi tika ku tlhelela endzhaku eka swiphiso.

2. **Ku tsandzeka ku pfumelelana ni ku cinca:** Ku pfumaleka ka ku tiyisela swi endla leswaku swi tika eka vanhu ku tolovela ku cinca ni ku nga tiyiseki. Va nga ha lwisana kumbe va chava ku cinca, va khomelela emianakanyweni yo nonon'hwa ni swiendlo swa xiyimiso. Leswi swi nga endla leswaku ku lahlekeriwa hi minkarhi ya ku kula ka munhu hi xiyexe na ka xiphurofexinali.
3. **Ku engeteleka ka ku va ekhombyeni eka timhaka ta rihanyo ra miehleketo:** Handle ka ku tiyisela, vanhu va tala ku khomiwa hi swiphiso swa rihanyo ra mianakanyo, swo tanihi ntshikilelo wa mianakanyo ni ku vilela. Va nga ha tikarhatela ku lawula mintlhavoko ya vona, va va ni mianakanyo yo biha leyi phikelelaka naswona va swi kuma swi tika ku hlakarhela eka swiendlakalo leswi nonon'hwaka evuton'wini.
4. **Ku hunguta ku titsheba ni ku tixixima:** Ku pfumaleka ka ku tiyisela swi nga onha ku titsheba ni ku tixixima. Vanhu va nga ha kanakana vuswikoti bya vona, va ngenela ku tivulavula hi ndlela yo biha naswona va titwa va hluriwile hi swiphiso. Ku pfumaleka loku ka ku pfumela eka munhu hi xiyexe ku nga sivela nhluvukiso wa munhu hi xiyexe ni wa xiphurofexinali.
5. **Vuswikoti byo tlhantlha swiphiso lebyi tsaneke:** . Loko va langutane ni mintlhontlho, vanhu lava nga riki na ku tiyisela va nga ha lwela ku tlhantlha swiphiso hi ndlela leyi humelelaka ni ku kuma swintshuxo. Va nga ha hluriwa hi swihinga, va pfumala mianakanyo yo tumbuluxa naswona va titwa va nga pfuni nchumu loko va langutane ni maxangu.
6. **Vuxaka lebyi nga ni swiphiso:** Ku tiyisela swi hoxa xandla swinene eku hlayiseni ka vuxaka lebyi hanyeke kahle. Vanhu lava pfumalaka ku tiyisela va nga ha va ni xiphiso xo lawula timholovo, ku tolovela ku cinca-cinca ka vuxaka ni ku tlhelela endzhaku eka swiphiso swa vuxaka. Leswi swi nga endla leswaku vuxaka byi nga nyawuli kumbe byi nga tsekateki.
7. **Vuswikoti lebyi nga nyawuriki byo langutana ni ku tsandzeka:** Handle ko tiyisela, vanhu va nga ha tikarhatela ku langutana ni ku tsandzeka ni ku tlhelela

endzhaku. Va nga ha dyiwa hi ku tisola, va chava ku ringeta nakambe naswona swi va tikela ku dyondza eka swihoxo swa vona. Leswi swi nga sivela ku kula ka munhu hi xiyexe ni ku sivela ku humelela ka nkarhi lowu taka.

8. **Ku hungutiwa ka vuhlayiseki hi ku angarhela:** Ku pfumaleka ka ku tiyisela swi nga hoxa xandla eka ku hunguteka ka vuhlayiseki hinkwabyo. Vanhu va nga ha va ni ntshikilelo lowu nga heriki, va nga eneriseki evuton'wini ni ku hunguteka ka ku titwa ka xikongomelo ni ku eneriseka. Handle ka vuswikoti byo fambisa mintlhontlho hi ndlela leyinene, khwalithi ya vutomi bya vona yi nga ha xaniseka.

I swa nkoka ku xiya leswaku ku tiyisela i vutshila lebyi nga hluvukisiwaka no tiyisiwa hi ku famba ka nkarhi. Hi ku hlakulela ku tiyisela, vanhu va nga hlula swiphiqu leswi, va tlhelela endzhaku eka maxangu ni ku hanya vutomi lebyi enerisaka swinene.

## **DYONDZO YA XIKOMBISO: KU LANGUTANA NI KU LAHLEKERIWA HI NTIRHO**

### **Munhu A (Ku Pfumala Ku Tiyisela): .**

Munhu A sweswinyana u lahlekeriwe hi ntirho hikwalaho ka ku hungutiwa ka vatirhi va khampani. Va hluriwa hi ku titwa va tsandzekile, va pfumala ntshembo ni ku chava vumundzuku bya vona. Va tihambanisa ni vanhu, va tihambanisa ni van'wana naswona va lwela ku tlhela va va ni nsusumeto. Va swi kuma swi tika ku tlhelela endzhaku, va heta nkarhi wo tala va ri karhi va ehleketa hi mianakanyo yo biha naswona va langutana ni ku pfumaleka ka mintirho nkarhi wo leha.

### **Munhu B (Loyi a tiyiselaka): .**

Munhu B u tlhela a lahlekeriwa hi ntirho hikwalaho ka ku hungutiwa ka vatirhi. Eku sunguleni, va titwa va khunguvanyekile kambe va hatla va cinca mianakanyo ya vona va ya eku kambisiseni ka minkarhi leyintshwa. Va pfuxeta xitatimende xa vona xa ntirho, va fikelela netiweke ya vona ya xiphurofexinali, naswona va lava ntirho hi ku hiseka. Va lava nseketelo wa mintlhaveko eka vanghana ni ndyangu, va hlanganyela eka mabulo lama pfulekeke malunghana ni mintlhaveko ya vona. Va languta ku tlhelela endzhaku tanihi nkarhi wo kula naswona va tirhisa nkarhi wa vona wo wisa ku kuma vutshila lebyintshwa hi ku tirhisa tikhoso ta le ka inthanete.

## DYONDZO YA XIENDLAKALO: KU HAMBANA KA VUXAKA

### Munhu A (Ku Pfumala Ku Tiyisela): .

Munhu A u hundza eka ku hambana loku nonon'hwaka. Va sungula ku dyiwa hi gome, va tisola hikwalaho ka ku hela ka vuxaka naswona va sungula ku tixixima ehansi. Va tihambanisa ni vanghana, va papalata ku tihlanganisa ni vanhu naswona va lwisana ni ku ya emahlweni. Va tshama va ri karhi va ehleketa hi nkarhi lowu hundzeke, va langutana ni ku karhateka ka mintlhaveko loku tekaka nkarhi wo leha loku khumbaka vuhlayiseki bya vona hinkwabyo.

### Munhu B (Loyi a tiyiselaka): .

Munhu B u hlangana na ku hambana naswona eku sunguleni u titwa a ri ni gome ni ku khunguvanyeka. Hambiswiritano, va swi xiya leswaku vuxaka byi nga hela naswona va amukela xiyimo. Va fikelela netiweke ya vona ya nseketelo ku kuma nkongomiso na xikhutazo. Munhu wa B u kongomisa eka ku tikhathalela, ku nghenelela eka mintirho leyi a yi tsakelaka, na ku lava minkarhi yo kula ka munhu hi xiyexe. Va hetelela va hluvukisa ku titwa loku tiyeke naswona va tirhisa ntokoto ku kuma ku twisiseka mayelana na swilaveko na ku navela ka vona eka vuxaka bya nkarhi lowu taka.

## DYONDZO YA XIKOMBISO: KU TLHELELA ENDZHAKU EKA SWA TIDYONDZO

### Munhu A (Ku Pfumala Ku Tiyisela): .

Munhu A u kuma giredi ya le hansi ku tlula leyi a yi languteriwile eka xikambelo xa nkoka. Hi ku hatlisa va titwa va hluriwile naswona va kanakana vuswikoti bya vona bya dyondzo. Va tshamela ku ehleketa hi swihoxo swa vona, va lwela ku dzikisa mianakanyo ya vona eku dyondzeni naswona va chava ku tsandzeka ka nkarhi lowu taka. Ku titshemba ka vona ka hunguteka swinene, leswi khumbaka nsusumeto wa vona na matirhelo ya vona eka tindhawu tin'wana ta tidyondzo ta vona.

### Munhu B (Loyi a tiyiselaka): .

Munhu B u kuma giredi ya le hansi ku tlula leyi a yi languteriwile eka xikambelo xa nkoka. Va pfumela ku khunguvanyeka ka vona kambe va ku teka tanihi nkarhi wo dyondza ni ku

kula. Munhu wa B u xopaxopa swihoxo swa vona, a lava ku hlamuseriwa eka mudyondzisi, a tlhela a tumbuluxa pulani ya dyondzo ku antswisa ku twisisa ka yena mhaka. Va lava nseketelo eka vadyondzi-kulobye naswona va simeka ntlawa wa dyondzo ku kurisa ntirhisano. Ku tiyisela ka vona na ku tiyisela swa hakela loko va ri karhi va fikelela mbuyelo wo antswa eka swikambelo leswi landzelaka.

## **DYONDZO YA XIKOMBISO: KU LANGUTANA NA KU CINCA LOKU NGA LANGUTERIWANGIKI**

### **Munhu A (Ku Pfumala Ku Titoloveta Miehleketo): .**

Munhu A u langutane ni ku cinca loku nga languteriwangiki entirhweni wa vona, ku fana ni ku hleriwa hi vuntshwa. Va hluriwa hi ku nga tiyiseki, va lwisana ni ku cinca naswona va lwela ku amukela xivumbeko lexintshwa. Va namarhela mikhuva leyi tolovelekeke naswona va ala ku amukela vutihlamuleri lebyintshwa, leswi endlaka leswaku va va ni ntshikilelo lowu engetelekeke ni vuxaka lebyi nga tsakisiki ni vatirhi-kulobye.

### **Munhu B (Loyi a Tiyiselaka Na ku Cinca-cinca Miehleketo):**

Munhu B na yena u langutana na ku cinca loku fanaka loku nga languteriwangiki ka le ntirhweni. Hambileswi eku sunguleni a va hlamarile, va hatla va tolovela xiyimo lexintshwa. Va amukela nkarhi wo dyondza no kula, va lava nkongomiso eka valanguteri na vatirhikulobye. Munhu B u lulamisa miehleketo ya vona, hi ku hatlisa u lava tindlela to hoxa xandla eka xivumbeko lexintshwa, naswona u teka vutihlamuleri byo engetela. Ku cinca-cinca ka vona emianakanyweni swi endla leswaku va kota ku humelela eka ndhawu leyintshwa ya ntirho.

## **DYONDZO YA XIKOMBISO: KU LANGUTANA NI KU CINCA LOKUKULU KA VUTOMI**

### **Munhu A (Ku Pfumala Ku Titoloveta Miehleketo): .**

Munhu A u langutane ni ku cinca lokukulu evuton'wini, ku fana ni ku rhurhela edorobeni lerintshwa leswaku a ya kuma ntirho. Va lwisana ni ku cinca, va tshamela ku pimanisa ndhawu ya vona leyintshwa ni kaya ra vona ra khale. Va tihambanisa ni van'wana, va lwela ku endla vuxaka lebyintshwa naswona va titwa va hluriwile hi mintlhaveko ya ku

tsundzuka ni ku navela ekaya. Ku pfumala ka vona ku pfumelelana ni swiyimo swa mianakanyo swi sivela vuswikoti bya vona byo amukela minkarhi leyintshwa ni ku tipeta hi ku helela eka ndhawu ya vona leyintshwa.

#### **Munhu B (Loyi a Tiyiselaka Na ku Cinca-cinca Miehleketo):**

Munhu B u tlhela a rhurhela edorobeni lerintshwa leswaku a ya kuma ntirho. Va tshinelela ku cinca loku hi mianakanyo leyi pfulekeke naswona va ku languta tanihi ku tihungasa. Va lava hi ku hiseka minkarhi yo kambisisa ndhawu ya vona leyintshwa, va joyina mintlawwa ya ntshamisano ni ku hlangana ni vanhu lavantshwa. Munhu wa B u kongomisa eka ku aka netiweke ya nseketelo, ku pfumelelana na ndhavuko wa ndhawu, na ku kuma ntsako eka mintokoto leyintshwa. Ku cinca-cinca ka vona ka mianakanyo ku va pfumelela ku hatla va tshamiseka ni ku tumbuluxa vutomi lebyi enerisaka edorobeni ra vona lerintshwa.

#### **DYONDZO YA XIKOMBISO: KU LANGUTANA NA SWIHINGA LESWI NGA LANGUTERIWANGIKI**

#### **Munhu A (Ku Pfumala Ku Titoloveta Miehleketo): .**

Munhu A u hlangana na swihinga leswi nga languteriwangiki loko a ri karhi a hlongorisa tipakani ta yena ta ntirho. Va hlundzuka, va tshamela ku anakanya hi swiphiko leswi nga na swona naswona va vona mintlhontlho ya kona yi nga hluleki. Va pfumala ku cinca-cinca ku lulamisa makungu ya vona naswona va tshama va tiyile eka leswi va swi languteleke eku sunguleni. Miehleketo leyi yo nonon'hwa yi va sivela ku lavisisa tindlela tin'wana to fikelela swikongomelo swa vona.

#### **Munhu B (Loyi a Tiyiselaka Na ku Cinca-cinca Miehleketo):**

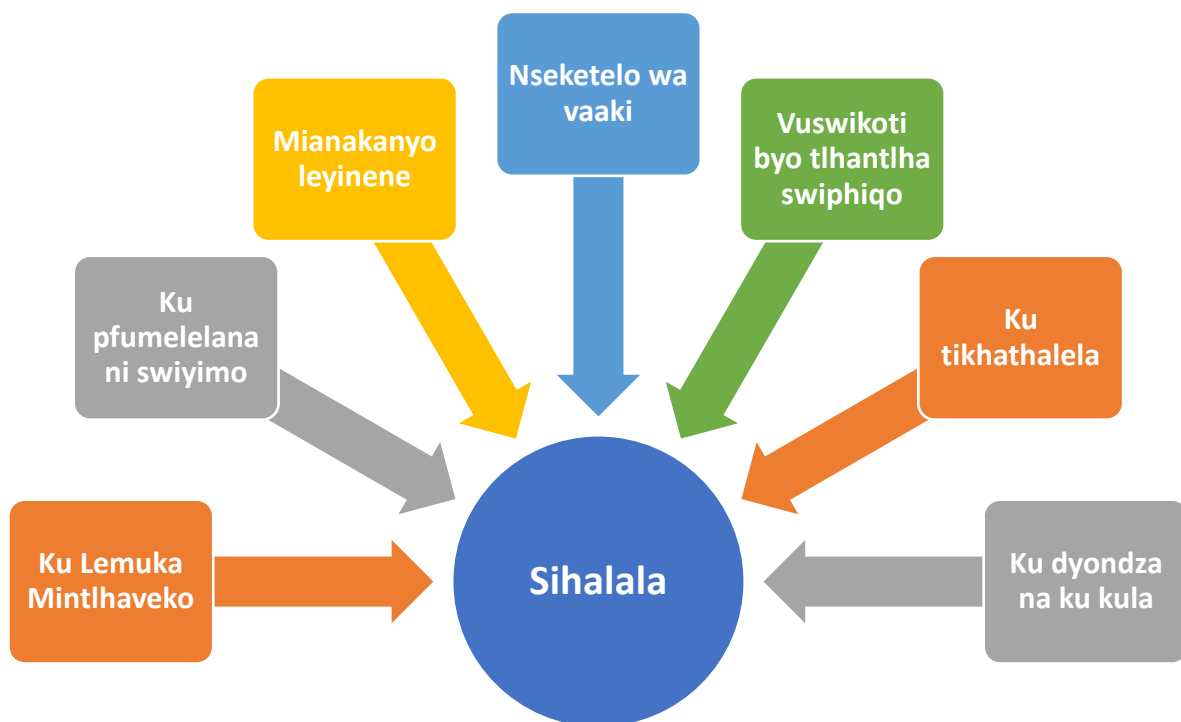
Munhu B u tlhela a langutana na swihinga leswi nga languteriwangiki endleleni ya yena ya ntirho. Va pfumela mintlhontlho kambe va ala ku siveriwa. Munhu B u amukela miehleketo yo tlhantlha swiphiko, u cinca tindlela ta yena, naswona u lava switsundzuxo eka vatsundzuxi na tintangha. Va languta swiphiko tanihi minkarhi yo kula, va dyondza eka mintokoto ni ku yi tirhisa ku antswisa tipakani ta vona. Ku cinca-cinca ka vona

emianakanyweni swi endla leswaku va kota ku kuma swintshuxo swo tumbuluxa naswona eku heteleleni va humelega eka matshalatshala ya vona.

Tidyondzo leti ta timhaka ti kombisa nkoka wa ku cinca-cinca ka miehleketo eku fambiseni ka mintlhontlho ya vutomi. Vanhu lava kombisaka ku tiyisela na ku cinca-cinca ka miehleketo va hlomisiwa ku antswa ku amukela ku cinca, ku lulamisa mavonelo ya vona, na ku kuma swintshuxo leswintshwa. Ku hlulukisa vuswikoti lebyi swi pfumelela vanhu ku humelega eka tindhawu leti cinca-cincaka, ku tirhisa minkarhi ni ku hlayisa langutelo lerinene loko va langutane ni maxangu.

Tidyondzo leti ta timhaka ti kombisa vuyelo bya ku tiyisela eka vuswikoti bya vanhu byo langutana na mintlhontlho na ku tlhelela endzhaku eka swiphiso. Ku hlulukisa ku tiyisela swi pfumelela vanhu ku hlayisa langutelo lerinene, ku lava nseketelo, ku tolovela ku cinca, na ku dyondza eka mintokoto yo tika. Swi endla leswaku va kota ku ya emahlweni, va kula va tiya ni ku humelega eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi.

### Xana Ku Tiyisela Ku Endliwe Hi Yini?



Hi leswi swiyenge swin'wana swa nkoka swa ku tiyisela ka mintlhavoko ni ka mianakanyo:



1. **Ku lemuka mintlhaveko:** Vanhu lava tiyselaka va ni ku twisisa loku tiyeke ka mintlhaveko ya vona. Va nga kota ku vona ni ku amukela mintlhaveko ya vona, leyinene ni yo biha, handle ko hluriwa hi yona. Ku titiva loku ku va pfumelela ku lawula mintlhaveko ya vona hi ndlela leyinene eka swiyimo swo hambana-hambana.
2. **Ku pfumelelana ni swiyimo:** Vanhu lava tiyselaka va cinca-cinca naswona va nga lulamisa mianakanyo, mahanyelo ni mintlhaveko ya vona leswaku va pfumelelana ni swiyimo leswi cincaka. Va pfulekile eka miehleketo leyintshwa, mavonelo, na ntokoto, leswi va pfunaka ku fambafamba eka mintlhontlho na ku kuma swintshuxo swo tumbuluxa.
3. **Mianakanyo leyinene:** Ku tiyselaka hakanyingi swi katsa ku hlayisa langutelo lerinene hambiloko u langutane ni maxangu. Vanhu lava tiyselaka va tala ku dzikisa mianakanyo ya vona eka matimba ya vona, leswi nga kotekaka ni swintshuxo leswi nga vaka kona ematshan'weni yo tshama va ri karhi va ehleketa hi swilo swo biha swa xiyimo xo karhi. Va pfumela eka vuswikoti bya vona byo hlula swiphiko ni ku hlayisa ntshembo wa vumundzuku.
4. **Nseketelo wa vaaki:** Ku aka ni ku hlayisa vuxaka lebyi tiyeke i nchumu wa nkoka wa ku tiyselaka. Ku va na nseketelo wa ndyangu, vanghana kumbe vanhu van'wana lava tshembekaka swi nyika mpfuneto wa mintlhaveko na lowu tirhaka hi nkarhi wa ntlhontlho. Ku lava nseketelo ni ku tihlanganisa ni van'wana swi nga pfuna vanhu leswaku va tlhela va ringanisela ni langutelo ra vona.
5. **Vuswikoti byo tlhantlha swiphiko:** Ku tiyselaka swi katsa vuswikoti byo tlhantlha swiphiko hi ndlela leyinene ni ku endla swiboho eka swiyimo swo tika. Vanhu lava tiyeke va tshinelela swiphiko hi mianakanyo leyi nga ni vuxiyaxiya, va swi avanyisa swi va swiphemu leswi lawulaka naswona va lava swintshuxo leswi tirhaka. Va tiyimisele ku teka goza ro lulamisa mintlhontlho ematshan'weni yo titwa va nga pfuni nchumu kumbe va tshikilelekile.

6. **Ku tikhathalela:** . Ku tikhathalela emirini, emianakanyweni ni le mintlhavekweni i swa nkoka swinene leswaku munhu a kota ku tiyisela. Ku ngenela mintirho leyi khutazaka ku hanya kahle, yo tanihi ku endla vutiolori, ku dya swakudya leswi nga ni rihanyo, vurhongo lebyinene ni tindlela to wisa, swi nga pfuna ku aka ku tiyisela ka mintlhaveko ni ka mianakanyo.
7. **Ku dyondza na ku kula:** . Vanhu lava tiyselaka va languta mintlhontlho ni ku tlhelela endzhaku tanihi minkarhi yo dyondza ni ku kula ka munhu hi xiyexe. Va pfulekile ku tianakanyisisa, ku kuma vutivi lebyintshwa, na ku hluvukisa vutshila lebyintshwa hi ku tirhisa maxangu. Langutelo leri ri va pfuna ku pfumelelana ni swiyimo ni ku tiya hi ku famba ka nkarhi.

I swa nkoka ku xiya leswaku ku tiyisela a hi ku va u nga hluriwi kumbe u nga khumbeki hi swiyimo swo tika. I ku hluvukisa ni ku tiyisa **vuswikoti bya munhu byo langutana ni maxangu ni ku humelela loko a langutane ni maxangu** , eku heteleleni swi yisa eka vuhlayiseki lebyi antswisiweke bya mianakanyo ni bya mintlhaveko.

## Xana U Va Ni Ku Tiyisela Ku Yini?

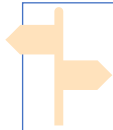
Leswaku u kota ku tiyisela, u fanele u kula ni ku hlulukisa vutshila lebyi landzelaka:



Ku veka tipakani



Ku lawula mintlhavoko



Ku ehleketa hi ku  
pfumelelana na  
swiyimo



Ku vumbiwa hi  
vuntshwa ka vutivi



Ku tikhathalela



Ku lawula ntshikilelo



Ku cinca-cinca ka  
mianakanyo

Sweswi nkongomiso wu ta kongomisa eka yin'wana na yin'wana ya tindhawu leti hi ku hambana, wu nyika nkongomiso na migingiriko leyi u nga yi tirhisaka. Hi ku hlanganisa tindlela leti eka miehleketo ya wena na maendlelo ya siku na siku, u nga hlulukisa ku tiyisela loku antswisiweke, ku antswisa matirhelo ya wena, na ku fambisa hi ndlela leyinene mintlhontlho leyi u hlanganaka na yona.

**Ndlela yo hlamula hi ku tiyisela eka swiendlakalo leswi tsemaka nhlana kumbe leswi tshikilelaka (nkatsakanyo wa pager yin'we) .**



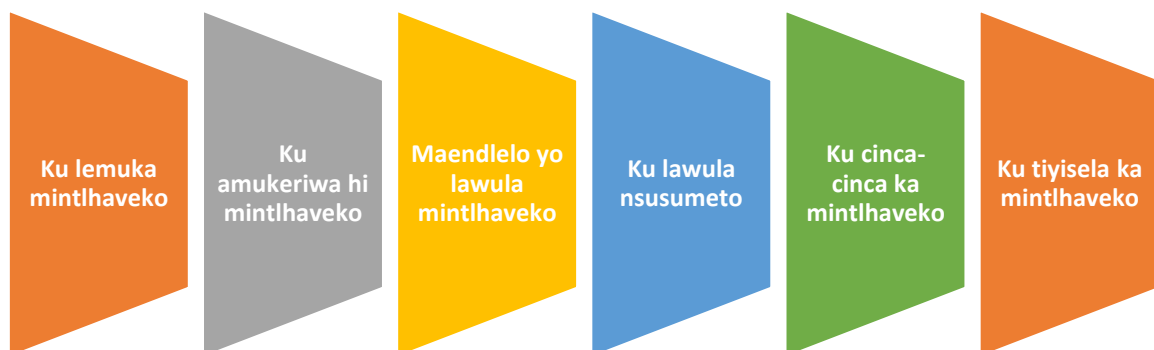
## Ku lawula mintlhaveko

Vanhu lava tiyiselaka va ni vuswikoti byo lawula ni ku lawula mintlhaveko ya vona hi ndlela leyinene. U nga dyondza tindlela to lawula mintlhaveko, ku fana na ku vona na ku lebula mintlhaveko, ku titoloveta ku lemuka mintlhaveko, na ku tirhisa tindlela to fana na ku hefemula lokukulu, ku tsala tijenali, kumbe ku lava nseketelo ku lawula ku angula lokukulu ka mintlhaveko. Hi ku hlulukisa vutlhari bya mintlhaveko ni vuswikoti byo lawula, u nga endla swiboho swo antswa ni ku hlayisa ku rhula ka wena hi nkarhi wa swiyimo swa ntshikilelo lowukulu.

Ku lawula mintlhaveko swi vula vuswikoti byo lawula ni ku lawula mintlhaveko ya munhu hi ndlela leyinene hi ndlela leyi hanyeke kahle ni leyi pfumelelanaka ni swiyimo. Swi katsa ku xiya, ku twisisa ni ku cinca-cinca ndlela leyi munhu a angulaka ha yona emintlhavekweni eka swiyimo swo hambana-hambana ni swihlohloteri swo hambana-hambana. Ku lawuriwa ka mintlhaveko i xiphemu xa nkoka xa vutlhari bya mintlhaveko naswona swi tlanga xiave lexikulu eka vuhlayiseki hinkwabyo na vuxaka bya le xikarhi ka vanhu.

Ku lawula mintlhaveko ku katsa vuswikoti byo hambana na tindlela leti vanhu va ti tirhisaka ku kucetela mintokoto ya vona ya mintlhaveko na ku kombisa. Swi katsa maendlelo ya ku twisisa ni lama nga tiviviki lama endlaka leswaku vanhu va kota ku lawula mintlhaveko ya vona, va hlayisa ku tshamiseka ka mintlhaveko ni ku hlamula eka swihlohloteri swa mintlhaveko hi ndlela leyi ringaniseriweke.

Swiyenge swin'wana swa nkoka swa ku lawula mintlhaveko swi katsa:



1. **Ku lemuka mintlhaveko:** . Ku kota ku vona ni ku lemuka mintlhaveko ya munhu hi xiyexe loko yi ri karhi yi humelela, ku twisisa swivangelo swa yona ni ku yi lebula hi ku kongoma.
2. **Ku amukeriwa hi mintlhaveko:** Ku amukela ni ku tiyisekisa mintlhaveko ya munhu, hambiloko yi nga tsakisi kumbe yi nga ntshunxekanga, handle ko avanyisa kumbe ku tshikileriwa.
3. **Maendlelo yo lawula mintlhaveko:** Ku tirhisa tindlela to hambana-hambana ku cinca-cinca ni ku lawula mintlhaveko, to tanihi ku hefemula swinene, ku va ni mianakanyo, ku tlhela u vumba mianakanyo, ku lava nseketelo eka van'wana, ku nghenela mintirho yo tikhathalela ni ku tlhantlha swiphiko.
4. **Ku lawula nsusumeto:** . Ku lawula ku angula ka xihatla na ku hlamula eka swihlohloteri swa mintlhaveko, ku pfumelela mahanyelo yo anakanyisisa na ku pimiwa ematshan'wini yo endla leswi sekeriweke ntsena eka minsusumeto ya xihatla.
5. **Ku cinca-cinca ka mintlhaveko:** Ku kota ku pfumelelana ni ku lulamisa tinhlamulo ta mintlhaveko eka swiyimo swo hambana-hambana hi ndlela leyi faneleke. Leswi swi katsa ku xiya loko mintlhaveko yo karhi yi nga ha va yi nga tirheli vuhlayiseki bya munhu ni ku hlawula hi ku hiseka tinhlamulo ta mintlhaveko leti pfumelelanaka ni swiyimo.
6. **Ku tiyisela ka mintlhaveko:** Ku hlulukisa vuswikoti byo tlhelela endzhaku eka mintlhontlho ya mintlhaveko, ku tlhelela endzhaku, na swiyimo leswi tshikilelaka, na ku vuyisa xiyimo xa ku ringanisela ka mintlhaveko.

Ku lawula mintlhaveko i vutshila lebyi nga dyondziwaka no hlulukisiwa hi ku titiva, ku titoloveta, na ku tirhisa tindlela to hambana. Hi ku antswisa ku lawula mintlhaveko, vanhu va nga ndlandlamuxa vuhlayiseki bya vona bya mintlhaveko, va antswisa vuxaka ni ku fambisa hi ndlela leyi humelelaka eka swiyimo swo tlakuka ni swo wa swa vutomi.

## **NXAXAMELO WO KAMBELA KU ENGETELA KU TITIVA**

### **1. Tilangutisa:**

- a. Vekela etlhelo nkarhi wa nkarhi na nkarhi wo tianakanyisisa.
- b. Endla ndhawu yo rhula no rhula yo tikambisisa.
- c. Jorjala miehleketo ya wena, mintlhaveko na mintokoto ya wena ku kuma vutivi.

### **2. Ku Lemuka Mintlhaveko:**

- a. Nyikela nyingiso eka mintlhaveko ya wena siku hinkwaro.
- b. Hlawula ni ku lebula mintlhaveko ya wena hi ku kongoma.
- c. Xiya ndlela leyi mintlhaveko ya wena yi khumbaka mianakanyo ni mahanyelo ya wena ha yona.

### **3. Swihlohloteri na Swivumbeko:**

- a. Hlawula swiyimo kumbe vanhu lava pfluxaka ku angula lokukulu ka mintlhaveko.
- b. Lemuka swivumbeko leswi phindha-phindhiwaka emianakanyweni ya wena, mintlhaveko ni mahanyelo ya wena.
- c. Kambisisa swivangelo swa rimitsu endzhaku ka swihlohloteri leswi na swivumbeko.

### **4. Ku va ni mianakanyo: .**

- a. Titolovete tindlela to anakanya, to tanihi ku anakanyisisa kumbe ku hefemula swinene.
- b. Xiya mianakanyo ni mintlhaveko ya wena handle ko avanyisa kumbe ku namarhela.
- c. Xiya mintlhaveko emirini wa wena leswaku u yingisela xiyimo xa wena xa mintlhaveko.

### **5. Mbuyelo:**

- a. Lava vuxokoxoko eka vanghana lava tshembekaka, ndyangu kumbe vatirhi-kuloni.
- b. Kombela mavonelo yo tshembeka malunghana ni matimba ya wena ni tindhawu leti u faneleke u antswisa eka tona.
- c. Yingisela hi vukheta naswona u kambisisa vuyelo handle ko tisirhelela.

### **6. Mimpimanyeto Ni Swipfumelo:**

- a. Anakanyisisa hi mimpimanyeto ya wena ya nkoka ni leswi u swi pfumelaka.
- b. Hlawula leswi nga swa nkoka hakunene eka wena eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi.

- c. Kambisisa ndlela leyi mimpimanyeto ya wena ni leswi u swi pfumelaka swi vumbeke ku hlawula ni swiendlo swa wena ha yona.

#### **7. Matimba Ni Ku tsana:**

- a. Hlawula matimba ya wena ya munhu hi xiyexe naswona u ma amukela.
- b. Anakanya hi tindhawu leti u nga ha vaka ni ku tsana eka tona kumbe tindhawu leti u faneleke u kula eka tona.
- c. Languta tindlela to tirhisa matimba ya wena na ku tirhela ku antswisa ku tsana.

#### **8. Ku Tivulavula:**

- a. Nyikela nyingiso eka mbulavurisano wa wena wa le ndzeni na ku tivulavula.
- b. Xiya loko u tala ku tisola kumbe ku va ni vuxiyaxiya ku tlula mpimo.
- c. Titolovete ku siva ku tivulavula loku nga riki kunene hi mianakanyo leyinene ni leyi seketelaka.

#### **9. Ku Lemuka Miri: .**

- a. Yingisela mintlhaveko emirini wa wena, yo tanihi ku nonon'hweriwa, ku ntshunxeka kumbe ku nga tsaki.
- b. Xiya ndlela leyi miri wa wena wu angulaka ha yona eka swiyimo ni mintlhaveko yo hambana-hambana.
- c. Hlanganisa mintlhaveko ya wena ya miri ni mintokoto ya wena ya mintlhaveko.

#### **10. Tipakani ta Vutomi ni ku ringanisa:**

- a. Anakanyisisa hi tipakani ta wena ta nkarhi wo leha ni ku navela ka wena.
- b. Kambisisa loko swiendlo swa wena swa sweswi ni ku hlawula ka wena swi fambisana ni tipakani ta wena.
- c. Endla mindzulamiso naswona u veka swikongomelo swo fambisana ni vutomi bya wena ni mimpimanyeto ni ku navela ka wena.

#### **11. Lava Mpfuneto Wa Xiphurofexinali:**

- a. Anakanya hi ku tirha na muongori kumbe mutsundzuxi ku kuma nseketelo lowu engetelekeke.
- b. Mutivi wa xiphurofexinali a nga nyika nkongomiso ni tithekiniki leti endleriweke swilaveko swa wena.
- c. Va nga ku pfuna ku fambisa mintlhontlho na ku olovisa ku titiva.

## **HLAWULA NI KU LEBULA MINTLHAVEKO YA WENA**



Xiphemu xa ku lawula mintlhaveko ni ku engetela ku titiva ka wena i vuswikoti byo vona ni ku thya mintlhaveko ya wena mavito. Ku kota ku boxa mavito ni ku amukela leswi u swi twaka i swa nkoka swinene eku lawuleni ka leswi u swi twaka.

Ku va ni ntivomarito lowunene wa mintlhaveko swa pfuna hikwalaho ka swivangelo swo hlayanyana:

## **KU TI TIYISELA :**

- 1.Ntivomarito lowu fuweke wa mintlhaveko wu endla leswaku vanhu va kota ku vona kahle ni ku lebula mintlhaveko ya vona.
- 2.Leswi swi ndlandlamuxa ku titiva, swi pfumelela vanhu ku twisisa mintlhaveko ya vona na mintokoto ya vona hi vuenti.

## **MATITWELO XIYIMO XA LE HENHLA : .**

- 1.Loko vanhu va kota ku vona ni ku hlamusela mintlhaveko ya vona, va hlomisiwa ku antswa ku yi lawula ni ku yi lawula hi ndlela leyinene.
- 2.Va nga endla tindlela to langutana ni mintlhaveko yo biha ni ku hlakulela mintlhaveko leyinene.

## **MBHURISANO :**

- 1.Ntivomarito lowu tiyeke wa mintlhaveko wu olovisa ku vulavurisana loku humeelaka ni van'wana.
- 2.Swi pfumelela vanhu ku phofula mintlhaveko ya vona hi ku kongoma, leswi pfunaka van'wana ku twisisa ni ku twela vusiwana mintokoto ya vona.

## **VUXAKA MUAKO :**

- 1.Ku twisisa ni ku kombisa mintlhaveko swi pfuna ku aka vuxaka lebyi tiyeke ni ntwela-vusiwana ni van'wana.
- 2.Swi pfumelela vanhu ku tiyisisa na ku seketela mintlhaveko ya lava va hanyaka na vona, ku kurisa vuxaka lebyi hanyeke kahle na lebyi nga na nhlamuselo.

## **XITLHOKOVETSELO XA XIPHIQO: .**

- 1.Mintlhaveko yi nyikela rungula ra nkoka malunghana ni swilaveko swa hina, ku navela ka hina ni leswi hi karhataka.
- 2.Hi ku va na ntivomarito wo hambana wa mintlhaveko, vanhu va nga humesa mintlhaveko ya vona loko va tlhantlha swiphiqo, leswi yisaka eka swintshuxo leswi humeelaka swinene na ku endla swiboho.

## **MATITWELO VUNHLORHI :**

- 1.Ku hlukisa ntivomarito wa mintlhaveko i xiphemu xa nkoka xa vutlhari bya mintlhaveko.
- 2.Swi endla leswaku vanhu va kota ku lemuka, va twisisa ni ku lawula mintlhaveko ya vona swin'we ni ku twisisa ni ku twela vusiwana mintlhaveko ya van'wana.

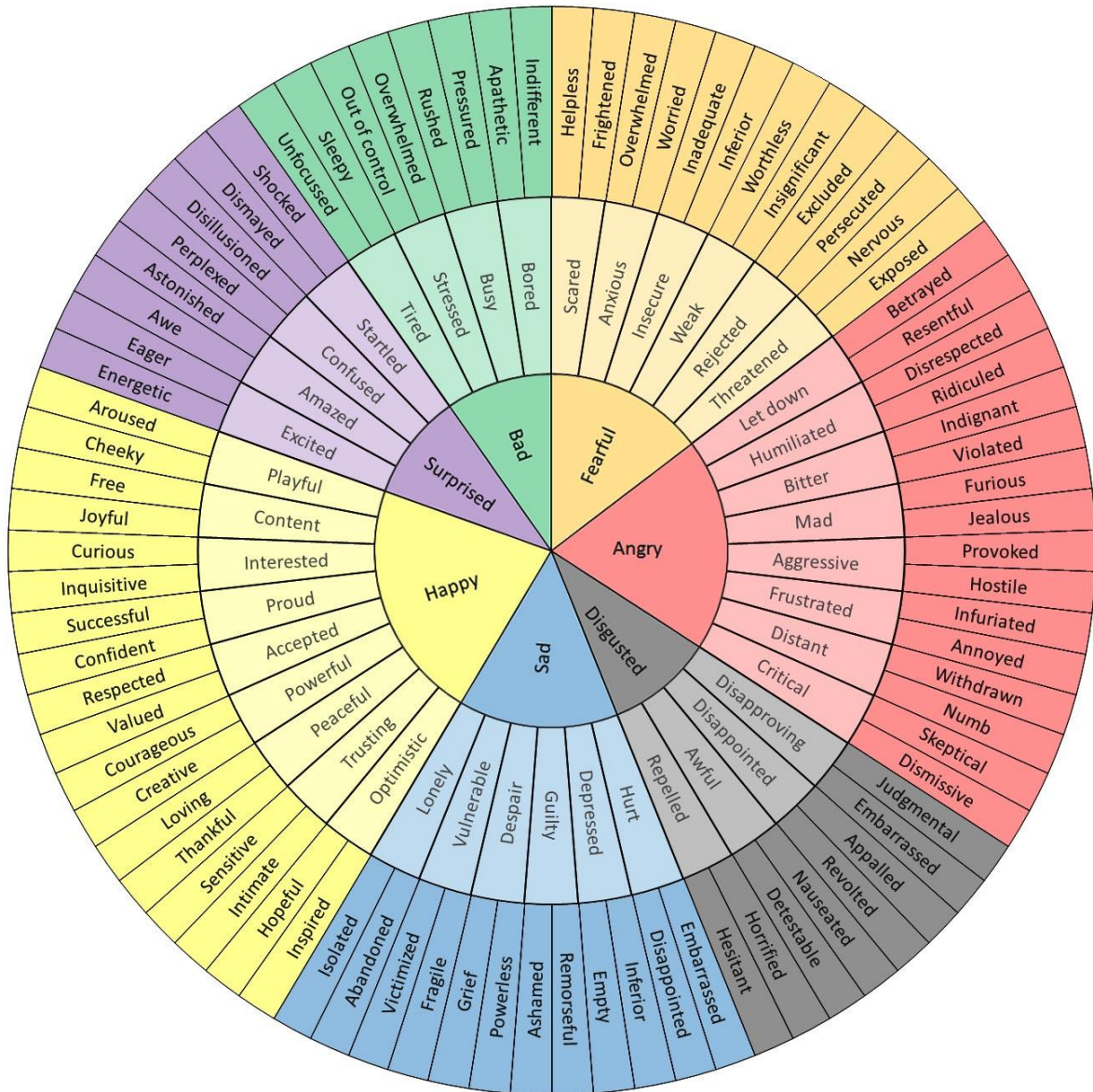
Hi ku angarhela, ku va na ntivomarito wa kahle wa mintlhaveko swi ndlandlamuxa vutlhari bya mintlhaveko, ku titiva, ku vulavurisana, na vuswikoti bya vuxaka, leswi yisaka

eka vuhlayiseki lebyikulu bya mintlhaveko na ku antswisiwa ka vuhlanganisi na munhu na van'wana.

### **KU ANTSWISA NTIVOMARITO WA WENA WA MINTLHAVEKO**

Pfuxeta vhilwa ra mintlhaveko ivi u languta marito lawa u nga ma tolovelangiki. Titolovete ku tirhisa marito lawa eka mbulavulo wa wena wa siku na siku, ni loko u anakanyisisa hi swiendlakalo ni ndlela leyi u angulaka ha yona eka swiendlakalo sweswo.

<b>Nkhuvo</b>	<b>Ku humelele yini</b>	<b>Xana Ndzi titwe njhani? (Tirhisa vhilwa ra mintlhaveko)</b>
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		
<b>3.</b>		
<b>4.</b>		
<b>5.</b>		
<b>6.</b>		



(xihlovo: <https://feelingswheel.com>)

## **KU HLUVUKISA KU TWISISA**

Ku tsundzuka i maqhinga lama pfunaka yo lawula mintlhaveko. Ku va na miehleketo i mukhuva wo va kona hi ku hetiseka na ku lemuka nkarhi wa sweswi, handle ko avanyisa. Swi katsa ku nyikela nyingiso eka miehleketo ya hina, mintlhaveko ya hina, mintlhaveko ya miri ni ndhawu leyi hi rhendzeleke.

Ku anakanya i swa nkoaka hikuva swi hi pfuna ku va hi lemuka swinene mianakanyo ni mintlhaveko ya hina, leswi hi pfumelelaka ku lawula ntshikilelo ni mintlhaveko yo biha ku antswa. Swi hi pfuna ku hunguta rivilo ni ku tlangela nkarhi wa sweswi, ematshan'weni yo tshamela ku vilela hi nkarhi lowu hundzeke kumbe wa nkarhi lowu taka. Ku anakanya swi nga tlhela swi antswisa vuhlayiseki bya hina bya mianakanyo hi ku hunguta ku vilela ni ku engetela ku tiamukela.

Ku titoloveta ku anakanya swi nga antswisa ku dzikisa ka hina ni ku dzikisa mianakanyo ya hina, swi hi endla hi va ni mihandzu swinene eka mintirho ya hina. Swi nga ndlandlamuxa vuxaka bya hina hi ku tlakusa ku yingisela hi xihatla na ntwela-vusiwana, swi hi pfumelela ku hlanganisa na ku twisisa van'wana ku antswa. Ku anakanya swi tlhela swi hi pfuna ku endla swiboho swa vutlhari ni ku hlamula swiyimo hi ndlela leyi nga erivaleni swinene ni hi ku rhula.

Ku tsundzuka i swa nkoaka hikuva swi hi pfuna ku va hi lemuka swinene, hi rhulile, na ku va kona evuton'wini bya hina bya siku na siku, leswi yisaka eka vuhlayiseki lebyikulu na ku tlangela lokukulu ka misava leyi hi rhendzeleke. Hi leyi mintirho yin'wana yo ku pfuna ku hluvukisa vuswikoti bya wena byo anakanya.

## **KU HEFEMULA HI MIANAKANYO: .**

1. Kuma ndhawu yo rhula ni leyinene yo tshama kumbe yo etlela eka yona. Vekela etlhelo timinete ti nga ri tingani ta ntirho lowu.
2. Pfala mahlo u hefemulela ehenhla swi nga ri swingani leswaku u ti veka exikarhi ni ku wisa.
3. Yisa nyingiso wa wena eka ku hefemula ka wena. Xiya ku twa ka ku hefemula loko ku nghena ni ku huma emirini wa wena.

4. Tinyiketele nyingiso wa wena eka mintlhaveko ya miri leyi fambisanaka ni ku hefemula, yo tanihi ku tlakuka ni ku wa ka khwiri ra wena kumbe ku twa moya wu hundza hi le tintiho ta wena.
5. Nkarhi wun'wana ni wun'wana loko mianakanyo ya wena yi sungula ku famba-famba kumbe ku khomiwa hi mianakanyo, hi vukheta tlherisela nyingiso wa wena eku hefemuleni, handle ko avanyisa.
6. Yana emahlweni u languta ku hefemula ka wena ku ringana timinete ti nga ri tingani, u hlayisa langutelo leri nga avanyisiki ni ku amukela eka mianakanyo yihi na yihi kumbe swiphiqo leswi humelelaka.
7. Hakatsongo-tsongo tlherisela nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi, naswona loko u lunghekile, pfula mahlo ya wena.

### **KU FAMBA HI MIEHLEKETO:**

1. Kuma ndzhawu yo rhula no hlayiseka laha unga fambaka kona hiku ntshunxeka, kufana na phaka kumbe ndzhawu yo rhula.
2. Sungula hi ku yima u nga tsekatseki ni ku hefemula swi nga ri swingani leswi dzikeke leswaku u tivona u ri exikarhi.
3. Loko u sungula ku famba, yisa nyingiso wa wena eka mintlhaveko ya miri ya ku famba—ku titwa ka milenge ya wena yi hlangana ni misava, ku famba-famba ka milenge ya wena ni ku tshukatshuka ka miri wa wena.
4. Xiya swilo leswi u swi vonaka ni mimpfumawulo leyi ku rhendzeleke—mihlovo, swivumbeko ni swivumbeko swa ndhawu leyi u tshamaka eka yona, mimpfumawulo ya ntumbuluko kumbe vanhu lava hundzaka.
5. Tshama u ri kona eka goza rin'wana ni rin'wana, u vona hi ku helela ku famba-famba ni mintlhaveko ya ku famba. Loko mianakanyo ya wena yi sungula ku famba-famba, hi vukheta tlherisela nyingiso wa wena eka ntokoto wa miri wa ku famba.
6. Nghenisa switwi swa wena hi ku helela, u nyikela nyingiso eka ku nun'hwela, mimpfumawulo ni mintlhaveko ya nkarhi wa sweswi.
7. Hlayisa ku lemuka loku eka ku famba ka wena hinkwako, u pfumelela ku va kona hi ku helela na ku pfuleka eka ntokoto.

### **KU DYA HI MIANAKANYO:**

1. Hlawula swakudya kumbe swakudya swo olova leswi u nga swi dyaka handle ka swilo leswi kavanyetaka. Kuma ndhawu yo rhula ni leyinene yo tshama eka yona.

2. Tinyike nkarhinyana u languta swakudya swa wena u nga si luma. Xiya mihlovo, swivumbeko ni ku nun'hwela ka swakudya leswi nga emahlweni ka wena.
3. Teka xiphemu lexintsongo u hlafuna hi ku nonoka na hi miehleketo. Nyikela nyingiso eka nantswo na swivumbeko loko u hlafuna.
4. Xiya mintlhaveko leyi nga enon'wini ni le nhlaneni wa wena loko u ri karhi u mita swakudya.
5. Veka switirhisiwa swa wena ehansi exikarhi ka ku luma naswona u kuma hi ku hetiseka nantswo na xivumbeko xa ku luma kun'wana na kun'wana loko u nga si ya eka loku landzelaka.
6. Tiva swikombiso swa miri wa wena swa ndlala ni ku xurha, u pfumelela ku dya hi rivilo leri titwaka u ntshunxekile naswona u wundla.
7. Loko u ri karhi u dya, tisa nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi na ntokoto wo wundla miri wa wena hi ku luma kun'wana na kun'wana.

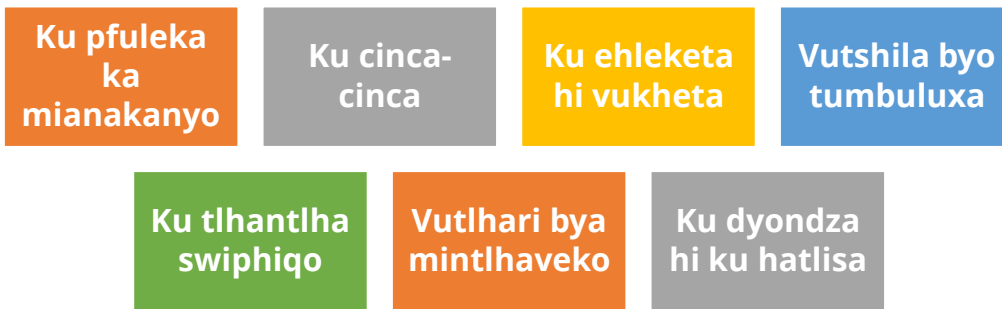
Ku ngenela mintirho leyi nkarhi na nkarhi swi nga ku pfuna ku hlakulela ku anakanya ni ku va kona evuton'wini bya wena bya siku na siku. Tsundzuka ku tshinelela ntirho wun'wana ni wun'wana hi ku lava ku tiva, u nga avanyisi ni langutelo ro olova eka mianakanyo ni mintokoto ya wena.

### **Xana Ku Ehleketa Hi Ndlela Yo Cinca-cinca I Yini?**

Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo swi katsa vuswikoti byo lulamisa na ku cinca maendlelo ya munhu yo ehleketa leswaku a hlamula hi ndlela leyinene eka swiyimo leswi cincaka na ku tlhantlha swiphiqo. Yi katsa swiphemu swo hlayanyana leswi hoxaka xandla eka ku ehleketa loko cinca-cincaka ni loku hatlisaka. Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo swi katsa ku va la pfulekeke, ku cinca-cinca ni ku tiyimisela ku kambisisa mavonelo ni maendlelo yo hambana-hambana.

### **SWIPHEMU SWA NKOKA SWA MIEHLEKETO YO CINCA-CINCA**

Hi leswi swiphemu swa nkoka swa ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo:



1. **Ku pfuleka ka mianakanyo:** Ku pfuleka ka mianakanyo swi katsa ku amukela mianakanyo leyintshwa, mavonelo ni rungula lerintshwa. Swi vula ku tiyimisela ku kambisisa mavonelo man'wana ni ku tlhantlha ripfumelo kumbe miehleketo ya munhu hi xiyexe. Vaehleketi lava pfulekeke va lava ku tiva, va pfumelelana ni swiyimo naswona va teka mianakanyo yo hambana-hambana yi ri ya nkoka. Va lava hi ku hiseka mavonelo yo hambana ku ndlandlamuxa ku twisisa ka wena ni ku endla swiboho leswi nga ni vutivi.
2. **Ku cinca-cinca:** . Ku cinca-cinca swi vula vuswikoti byo pfumelelana ni ku lulamisa mianakanyo ya munhu loko a langutane ni swiyimo leswi nga languteriwangiki kumbe leswi cincaka. Swi katsa ku ntshunxeka eka ku nga tiyiseki ni ku nga twisiseki. Vaehleketi lava cinca-cincaka va nga ha hatlisa va cinca tindlela ta vona kumbe maendlelo ya vona loko ku ri karhi ku humelela rungula lerintshwa. Va pfulekile ku ringeta swintshuxo swo hambana naswona a va namarheli hi ku nonoka eka ndlela yin'we yo ehleketa.
3. **Ku ehleketa hi vukheta:** Ku ehleketa hi vukheta swi katsa ku kambisisa rungula, ku kambisisa ku tshembeka ni ku yelana ka rona ni ku endla swiboho leswi nga ni swivangelo. Yi katsa vuswikoti byo fana na ku anakanya hi ndlela leyi twisisekaka, ku kambisisa vumbhoni, ku kuma swiphiqo, na ku endla swiboho. Vaehleketi lava xopaxopa va nga kambisisa swiyimo hi ndlela leyi nga riki na xikongomelo, va kuma miehleketo leyi nga xisekelo, ni ku kambisisa swilo swo tala va nga si fikelela makumu.
4. **Vutshila byo tumbuluxa:** . Vutshila byi katsa ku tumbuluxa miehleketo ya vutumbuluxi na ya masungulo, maendlelo na swintshuxo. I vuswikoti byo ehleketa ehandle ka bokisi ni ku endla vuhlanganisi exikarhi ka mianakanyo leyi vonakaka yi



nga fambelani. Vaehleketi va vutumbuluxi va ntshunxekile ku lavisisa swilo leswi nga tolovelekangiki leswi nga kotekaka na ku tipeta ekhomyeni. Va tirhisa miehleketo ya vona na vuswikoti byo ehleketa byo hambana ku ta na swintshuxo swa novhele eka swiphiso.

5. **Ku tlhantlha swiphiso:** Ku tlhantlha swiphiso i vuswikoti byo kuma, ku xopaxopa na ku kuma swintshuxo leswi tirhaka eka mintlhontlho kumbe swihinga. Vaehleketi lava pfumelelanaka na swiyimo va tshinelela swiphiso hi ndlela leyi hlelekeke, va swi avanyisa hi swiphemu leswitsongo na ku languta swintshuxo swo tala leswi nga kotekaka. Va na vutshila naswona va phikelela, va lava mahungu lama faneleke na ku ma tirhisa ku tumbuluxa na ku tirhisa tindlela to tlhantlha swiphiso leti humelelaka.
6. **Vutlhari bya mintlhaveko:** Vutlhari bya mintlhaveko byi katsa ku twisisa ni ku lawula mintlhaveko ya munhu hi xiyexe ni ku lemuka ni ku hlamula mintlhaveko ya van'wana. Vanhu lava ehleketaka hi ku pfumelelana ni swiyimo va swi xiya ndlela leyi va angulaka ha yona emintlhavekweni naswona va nga yi lawula hi ndlela leyi humelelaka. Va tlhela va kombisa ntwela-vusiwana ni ku kambisisa vuyelo bya mintlhaveko bya swiboho ni swiendlo eka vona vini ni le ka van'wana. Vutlhari bya mintlhaveko byi pfumelela vanhu ku famba-famba eka swiyimo leswi rharhanganeke swa ntshamisano, ku aka vuxaka lebyi tiyeke ni ku endla swiboho leswi tekelaka enhlokweni swilo leswi twisisekaka ni swa mintlhaveko.
7. **Ku hatlisa ku dyondza:** Ku hatlisa ku dyondza i vuswikoti byo kuma na ku tirhisa vutivi na vuswikoti lebyintshwa hi ku hatlisa. Vaehleketi lava pfumelelanaka na swiyimo i vadyondzi lava yaka emahlweni, lava amukelaka minkarhi ya ku kula na nhluvukiso. Va lava vuyelo, va anakanyisisa hi mintokoto naswona va hlongorisa hi ku hiseka ku tiantswisa. Ku hatlisa ku dyondza swi endla leswaku vanhu va kota ku pfumelelana na swiyimo leswintshwa, ku kuma vuswikoti lebyintshwa, na ku hlamula hi ndlela leyinene eka swilaveko leswi cincaka.

Hi ku hlanganisa swiphemu leswi eka maendlelo ya vona yo ehleketa, vanhu va nga va lava pfumelelanaka na swiyimo, lava tiyiselaka, na ku tlhantlha swiphiso hi ndlela leyi humelelaka eka swiyimo swo hambana. Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo swi

pfuna vanhu ku fambisa ku nga tiyiseki, ku kuma swintshuxo leswintshwa, na ku endla swiboho leswi nga na vutivi leswi tekelaka enhlokweni mavonelo yo hambana.

## **SWIKOMBISO SWA MIEHLEKETO YO TITLOVETA**

### **Ku tolovela ku cinca ka vutihlamuleri bya ntirho**

#### **Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo**

Ematshan'weni yo lwisana kumbe ku hluriwa hi ku cinca ka xitshuketa ka vutihlamuleri bya ntirho, munhu loyi a nga ni mianakanyo leyi pfumelelanaka ni swiyimo a a ta tshinelela xiyimo lexi hi ku cinca-cinca ni ku pfuleka. Va ta kambela mintirho leyintshwa, va kuma minkarhi leyi nga vaka kona ya ku kula kumbe ku dyondza, na ku tumbuluxa pulani yo lawula ku cinca hi ndlela leyinene. Va ta amukela ntlhontlho, va lava nseketelo kumbe nkongomiso loko swi laveka, naswona va kongomisa eka ku kuma swintshuxo swo tumbuluxa ku humelela eka xiave lexintshwa.

### **Xikombiso: Ku fambisa xiphigo lexi rharhanganeke**

#### **Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo**

Loko a langutane ni xiphigo lexi rharhanganeke, munhu la nga ni mianakanyo leyi pfumelelanaka ni swiyimo a a ta xi tshinelela hi ku xi avanyisa xi va swiphemu leswitsongo, leswi lawulaka. A va ta kambisisa mavonelo yo tala, va lava swihlovo swo hambana-hambana swa rungula naswona va ehleketa hi vukheta leswaku va kambisisa swintshuxo leswi nga ha vaka kona. A va ta tshama va pfulekile ku lulamisa endlelo ra vona hi ku ya hi rungula lerintshwa, vuyelo kumbe swihinga leswi nga languteriwangiki. Va ta kombisa vutumbuluxi hi ku lavisisa miehleketo yin'wana na ku ehleketa ehandle ka bokisi ku kuma swintshuxo swa vutumbuluxi.

### **Xikombiso: Ku hlamula eka xiyimo xa xiphigo**

#### **Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo**

Eka xiyimo xa xiphigo, munhu loyi a nga ni mianakanyo leyi pfumelelanaka ni swiyimo a a ta tshama a rhulile naswona a rhulile. A va hatla va hlengeleta rungula, va kambisisa

xiyimo hi ndlela leyi nga riki na xikongomelo naswona va ehleketa hi vukheta leswaku va endla swiboho leswi nga ni vutivi. A va ta cinca tipulani ni tindlela ta vona hi ku ya hi swiyimo leswi cincaka ni swiendlakalo leswi nga languteriwangiki. Va ta kombisa ku tiyisela hi ku tshama va kongomisiwile eka ntirho lowu nga evokweni, hi ndlela leyi humeelalaka va rhangisa swiendlo, na ku languta vuyelo lebyi nga vaka kona bya swiboho swa vona.

### **Xikombiso: Ku amukela mbuyelo na ku sola loku akaka**

#### **Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo**

Loko a amukela mbuyelo kumbe ku soriwa loku akaka, munhu loyi a nga na miehleketo yo pfumelelana na swiyimo a nga swi amukela tanihi nkarhi wo kula na ku antswisa. A va ta yingisela hi ku hiseka, va kombisa ku pfuleka eka mavonelo yo hambana-hambana naswona a va papalata ku tiyimelela kumbe ku va va nga ri na mhaka na nchumu. A va ta anakanyisisa hi mbuyelo, va kambisisa ntiyiso wa wona, na ku kuma tindhawu to karhi ta nhluvukiso. Va ta tirhisa mbuyelo ku lulamisa maendlelo ya vona, va lava nseketelo wo engetela kumbe switirhisiwa loko swi laveka, na ku tirha hi xihatla ku ndlandlamuxa matirhelo ya vona.

### **Xikombiso: Ku lawula timholovo exikarhi ka vanhu**

#### **Ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo**

Eka timholovo ta le xikarhi ka vanhu, munhu loyi a nga ni mianakanyo leyi pfumelelanaka ni swiyimo a a ta tshinelela xiyimo lexi hi ntwela-vusiwana ni ku twisisa. A va ta lwela ku vona xiyimo hi ku ya hi langutelo ra munhu un'wana, va yingisela hi ku hiseka leswi va karhataka naswona va ngehenela ku vulavurisana loku humeelalaka leswaku va tlhantlha ku hambana. Va ta tiyimisela ku pfumelelana, va lava leswi va pfumelelanaka ha swona ni ku dzikisa mianakanyo ya vona eku kumeni ka swintshuxo leswi vuyerisaka hinkwavo. A va ta pfuleka eka mbuyelo, va amukela xiave xa vona eka mpfilumpfilu, naswona va endla mindzulamiso leyi lavekaka ku antswisa vuxaka.

**Swikombiso leswi swi kombisa ndlela leyi ku ehleketa hi ku pfumelelana ni swiyimo swi katsaka ku cinca-cinca, ku pfuleka ni ku angula eka swiyimo leswi cincaka. Vaehleketi lava pfumelelanaka na swiyimo va kombisa vuswikoti byo ehleketa hi vukheta, vutumbuluxi, ku tiyisela, na ku tiyimisela ku dyondza na ku kula eka swiyimo swo hambana.**

## **SWITOLOVETO LESWI TIRHAKA SWO KU PFUNA KU HLAKULELA MIEHLEKETO LEYI TITOLOVETELAKA**

1. **Ku tsala tijenali:** Vekela etlhelo nkarhi wa nkarhi na nkarhi wa ku tsala tijenali hi ku anakanyisisa. Tsala hi swiyimo leswi tlhontlhaka kumbe swiphigo leswi u hlanganeke na swona ni ndlela leyi u swi tshineleke ha yona. Anakanyisisa hi mianakanyo ya wena yo sungula, mintlhaveko ni swiendlo swa wena, ivi u kambisisa mavonelo man'wana kumbe mianakanyo leyi vumbiweke hi vuntshwa leyi a yi ta va yi endle leswaku u hlamula hi ku pfumelelana ni swiyimo. Xikambelo lexi xi pfuneta ku ndlandlamuxa ku titiva naswona xi tlakusa mukhuva wa ku vumba hi vuntshwa ka vutivi.
2. **Nxopaxopo wa xiyimo:** . Hlawula xiyimo lexi rharhanganeke kumbe lexi nga twisisekiki eka buku, filimi kumbe xiyimo xa xiviri xa vutomi. Kambisisa xiendlakalo na ku kuma mavonelo yo hambana na swintshuxo leswi nga vaka kona. Xiya ndlela leyi u nga cincaka ha yona ndlela leyi u ehleketaka ni ku endla swiboho ha yona leswaku u hlamula eka rungula leri cincaka kumbe swihinga leswi nga languteriwangiki. Xikambelo lexi xi pfuneta ku hlulukisa ku ehleketa hi vukheta na ku cinca-cinca eku tlhantlheni ka swiphigo.
3. **Mukhuva wa ku anakanya:** Tinyiketele eka switoloveto swa ku anakanya, swo tanihi ku anakanyisisa kumbe ku hefemula swinene. Mukhuva lowu wu pfuneta ku hlakulela ku lemuka ka nkarhi wa sweswi naswona wu hunguta ku angula ka otomatiki. Loko u langutane ni swiyimo leswi tlhontlhaka, titolovete ku anakanya leswaku u xiya mianakanyo ya wena, mintlhaveko ni mintlhaveko ya miri handle ko avanyisa. Leswi swi ku pfumelela ku hlamula hi vomu ni hi ku pfumelelana ni swiyimo ematshan'weni yo angula hi ku hatlisa.

4. **Lava mavonelo yo hambana-hambana:** Ti paluxe hi ku gingiriteka eka mavonelo na mavonelo yo hambana hi ku tirhisa tibuku, tiatikili, ti podcast, kumbe tidokhumentari. Hlawula tinhloko-mhaka leti tlhonthaka tidyondzo ta wena leti nga kona kutani u ndlandlamuxa ku twisisa ka wena timhaka leti u nga ti tolovelangiki. Nghenela eka ku ehleketa hi vukheta loko u ri karhi u kambisisa ni ku pimanisa mavonelo yo hambana. Xitloveto lexi xi hlohlotela ku pfuleka ka miehleketo naswona xi ndlandlamuxa ku cinca-cinca ka wena ka ku twisisa.
5. **Mintlangu yo thantlha swiphiso ni tiphazili:** Nghenela mintlangu yo thantlha swiphiso kumbe tiphazili leti lavaka ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo. Leswi swi nga ha katsa marito yo tsemakanya, Sudoku, mintlango ya vhidiyo leyi sekeriweke eka maqhinga kumbe tiphazili ta le kamareni ro baleka. Mintirho leyi yi ku khutaza ku ehleketa hi vutumbuluxi, ku languta maendlelo man'wana, na ku cinca tindlela ta wena hi ku ya hi mbuyelo na mahungu lamantshwa.
6. **Switsundzuxo swo tianakanyisisa:** Endla nxaxamelo wa switsundzuxo swa ku tianakanya leswi fambelanaka na ku ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo. Swikombiso swi katsa "Hlamusela xiyimo xa sweswinyana laha u bohekeke ku lulamisa miehleketo ya wena leswaku u hlula ntlhontho" kumbe "Ku kuma nkarhi lowu u humeleriseke ku tlhela u vumba miehleketo yo biha yi va leyinene kumbe leyi akaka." Nkarhi na nkarhi nghenelela eka swihlohloteri leswi ku khutaza ku tianakanya na ku tlakusa nhluvukiso wa vuswikoti byo ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo.
7. **Vona hi mahlo ya mianakanyo mimbuyelo yo hambana-hambana:** Hlawula xiyimo xo karhi kumbe pakani leyi u tirhelaka eka yona. Vona hi mahlo ya mianakanyo mimbuyelo yo hambana leyi nga vaka kona naswona xiya ndlela leyi u nga cincaka ha yona tipulani ta wena ni tinhlamulo ta wena eka xiyimo xin'wana ni xin'wana. Xikambelo lexi xi ku pfuna ku langutela mintlhontho, ku hlela swiendlakalo leswi nga languteriwangiki, na ku hluvukisa ku cinca-cinca eka miehleketo na maendlelo ya wena.

Tsundzuka, ku titoloveta loku nga cincekiki i xilotlelo xo hluvukisa vuswikoti byo ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo. Nghenisa switoloveto leswi eka xiyimiso xa wena naswona u lehisa mbilu loko u ri karhi u hlakulela vuswikoti lebyi. Hi ku famba ka nkarhi, u ta va ni vutshila byo cinca-cinca ndlela leyi u anakanyaka ha yona, ku tlhantlha swiphiso ni ku endla swiboho eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi bya wena. Hakunene! Hi leswi switoloveto swin'wana leswi tirhaka leswi vanhu va nga swi endlaka hi voxe ku hluvukisa vuswikoti byo vumba hi vuntshwa bya ku twisisa:

### **SWIHLOHLOTERI SWA KU TIANAKANYA LESWI FAMBELANAKA NA KU EHLEKETA HI KU PFUMELELANA NA SWIYIMO**

U nga tirhisa switsundzuxo leswi eka tijenali kumbe minkarhi yo tianakanya.

1. Xana ndzi pfulekile ku fikela kwihi eka mianakanyo ni mavonelo lamantshwa?
2. Xana ndzi swi khoma kahle ku fikela kwihi ku cinca ni ku nga tiyiseki?
3. Xana ndzi lava mavonelo ni mavonelo yo hambana-hambana hi ku hiseka?
4. Xana ndzi angula njhani loko ndzi langutane ni swiphiso leswi ndzi nga swi langutelangiki?
5. Hi wahi tindlela leti ndzi ti tirhisaka leswaku ndzi pfumelelana ni swiyimo leswintshwa?
6. Xana ndzi amukela kumbe ndzi lwisana na mbuyelo na ku sola loku akaka?
7. Xana ndzi ntshunxekile ku fikela kwihi ku teka makhombo lama hlayiweke?
8. Xana ndzi swi endlaka njhani ku tlhantlha swiphiso loko ndzi langutane ni swiphiso leswi ndzi nga swi tolovelangiki?
9. Xana ndzi lava minkarhi yo dyondza ni ku kula hi ku hiseka?
10. Xana ndzi swi langutana njhani ni swiphiso ni ku tsandzeka? Xana ndzi dyondza eka vona?
11. Xana ndzi swi lulamisa ku fikela kwihi makungu ni tipakani ta mina loko swiyimo swi cinca?
12. Xana ndzi tiyimisele ku tshika ripfumelo ni miehleketo leyi hundzeriweke hi nkarhi?
13. Xana ndzi yi lawula njhani mintlhaveko ya mina eka swiyimo leswi tshikilelaka kumbe leswi cincaka hi ku hatlisa?
14. Xana ndzi lava vuxokoxoko hi ku hiseka eka van'wana leswaku ndzi antswisa ndlela leyi ndzi ehleketaka ha yona ni ku endlaka swiboho?
15. Xana ndzi xi ringanisela njhani xilaveko xa ku tshamiseka ni xilaveko xa ku cinca-cinca?
16. Xana ndzi tiyimisele ku ringeta maendlelo ni mianakanyo leyintshwa?
17. Xana ndzi tshama ndzi ri karhi ndzi tivisiwa njhani hi ku cinca na nhluvuko eka ntirho wa mina kumbe indasitiri?
18. Xana ndzi gingiriteka eku laveni ka minkarhi leyintshwa ni mintlhontlho?
19. Xana ndzi yi nghenisa njhani mavonelo yo hambana eka endlelo ra mina ro teka swiboho?

20. Xana ndzi anakanyisisa hi xihatla hi maendlelo ya mina yo ehleketa na ku teka swiboho ku kuma tindhawu leti ndzi faneleke ku antswisa eka tona?

Swihlohloteri leswi swi nga ku pfuna ku lavisisa na ku kambela vuswikoti bya wena byo ehleketa hi ku pfumelelana na swiyimo, leswi ku pfumelelaka ku hluvukisa ku lemuka lokukulu ka matimba ya wena na tindhawu to kula.

### **Ku Vumba Hi Vuntshwa ka Vutivi**

Ku vumba hi vuntshwa ka vutivi, loku tlhelaka ku tiviwa tanihi ku lulamisa hi vuntshwa ka vutivi, i endlelo leri tirhisiwaka ku pfuna vanhu ku cinca maendlelo ya vona yo ehleketa na ku hlamusela swiyimo hi vuntshwa hi ndlela leyinene kumbe ya xiviri. Ku vumba hi vuntshwa ka vutivi swi katsa ku cinca ndlela leyi munhu a vonaka na ku hlamusela xiyimo ha yona. Swirho swa vutirheli swi dyondza ku tlhontlha maendlelo yo ehleketa yo biha kumbe lama soholotiweke no swi vumba hi vuntshwa hi ndlela leyinene kumbe ya xiviri. Hi ku tlhela u vumba mianakanyo ya vona, u nga hlakulela mianakanyo leyi tiyiselaka, u hlayisa langutelo leri anameke ni ku kuma swintshuxo leswi akaka swa swiphiqu.

Hi ku titoloveta loku nga cincekiki na ku tiyisisa, u nga hluvukisa vuswikoti bya ku vumba hi vuntshwa ka vutivi. Vuswikoti lebyi byi va endla va kota ku tshinelela mintlhontlho hi miehleketo leyi akaka no tiyisela, ku tlakusa vuhlayiseki byo antswa bya mintlhaveko na vuswikoti byo tlhantlha swiphiqu.

### **SWIKOMBISO SWA KU VUMBA HI VUNTSHWA KA VUTIVI**

<b>Xiyimo</b>	<b>Mianakanyo yo Sungula</b>	<b>Miehleketo leyi Vumbiweke Hi Vuntshwa</b>	<b>Mbalango</b>
<b>Xitoloveto xo titoloveta miri lexi nonon'hwaka</b>	"A ndzi nge swi koti ku endla leswi. Swi tika ngopfu."	"Ku titoloveta loku i ntlhontlho, kambe i nkarhi eka mina ku susumeta swipimelo swa mina na ku antswisa ku ringanela ka mina ka miri. Ndzi nga swi teka goza rin'we hi nkarhi no endla matshalatshala ya mina hinkwawo."	Eka xikombiso lexi, munhu u tlhela a vumba miehleketo ya yena yo sungula yo biha ya ku hluriwa eka langutelo lerinene no hlohlotela leri kongomisaka eka ku kula na ku antswisiwa ka munhu hi xiyexe.

Xiyimo	Mianakanyo yo Sungula	Miehleketo leyi Vumbiweke Hi Vuntshwa	Mbalango
<b>Ku amukela mbuyelo wa nkoka eka phurojeke</b>	"Ndzi hlulekile. A ndzi nge pfuki ndzi kume nchumu lowunene."	"Mbuyelo lowu wu kombisa tindhawu leti ndzi nga antswisaka eka tona. I nkarhi eka mina wo dyondza no kula. Ndzi ta tirhisa mbuyelo lowu ku endla mindzulamiso leyi lavekaka no humesa mbuyelo wo antswa eka nkarhi lowu taka."	Eka xiyimo lexi, munhu u tlhela a vumba mbuyelo tanihi nkarhi wa ku kula naswona u kandziyisa vuswikoti byo antswisa ematshan'wini yo tshama eka mintlhaveko ya ku tsandzeka.
<b>Ku langutana na ku rhumeriwa kumbe xiavelo xo tika</b>	"Ku rhumeriwa loku ku ta va loku nga tiyiselekiki. Ndzi ta va ndzi ri na gome nkarhi hinkwawo."	"Ku rhumeriwa loku ku ta va ntlhonthlo, kambe i nkarhi eka mina ku hluvukisa ku tiyisela, ku tiyisisa vuxaka na xipano xa mina, na ku kuma ntokoto wa nkoka. Ndzi nga kongomisa eka swiyenge leswinene no tirhisa xiavelo lexi hi ndlela leyinene."	Laha, munhu u vumba hi vuntshwa ku rhumeriwa tanihi nkarhi wa ku kula ka munhu hi xiyexe, a kombisa swiyenge leswinene na ku kongomisa eka ku endla leswaku ntokoto wu va na nhlamuselo ku tlula ku tshama eka swiphiqo leswi languteriweke.
<b>Ku langutana ni ku tlhelela endzhaku kumbe ku tsandzeka</b>	"Ndzi tsandzekile hi ku helela. A ndzi nge pfuki ndzi humelerile."	"Ku tlhelela endzhaku loku i xihinga xa xinkarhana. I nkarhi eka mina ku dyondza eka swihoxo swa mina, ku kambisisa nakambe maendlelo ya mina, na ku tumbuluxa maqhingana yo tiya yo humelela. Ku tsandzeka i xiphemu	Eka xikombiso lexi, munhu u tlhela a vumba ku tlhelela endzhaku tanihi nkarhi wo dyondza, a kandziyisa vuswikoti bya ku kula na ku kombisa nkoka wa ku tiyisela na ku tiyisela.



Xiyimo	Mianakanyo yo Sungula	Miehleketo leyi Vumbiweke Hi Vuntshwa	Mbalango
		xa endlelo ro dyondza."	

Swikombiso leswi swi kombisa hilaha ku vumba hi vuntshwa ka vutivi ku katsaka ku cinca hi ku xiya miehleketo yo biha kumbe leyi nga pfuniki ku ya eka mavonelo lamanene, ya xiviri na lama akaka. Hi ku tlhela va vumba mianakanyo, vanhu va nga cinca ndlela leyi va hlamulaka ha yona ya mintlhaveko, maendlelo yo tlhantlha swiphiso ni ku tiyisela hi ku angarhela eka swiyimo swo hambana-hambana leswi tlhontlhaka.

### KU TIRHISA KU ENDLIWA HI VUNTSHWA KA VUTIVI

1. **Ku kuma na ku tlhela u vumba miehleketo ya otomatiki:** Nyikela mianakanyo ya wena siku hinkwaro, ngopfu-ngopfu loko u hlangana ni swiyimo leswi tlhontlhaka kumbe mintlhaveko yo biha. Hlawula mianakanyo yihi na yihi yo biha leyi humelalaka hi ku tisungulela, yo tanihi ku tisola kumbe ku va ni khombo. Tsala mianakanyo yoleyo ehansi ivi hi ku xiya u yi vumba hi vuntshwa leswaku yi va tindlela tin'wana leti ringaniseriweke kumbe letinene. Titolovete xitoloveto lexi nkarhi na nkarhi ku hlulukisa mukhuva wa ku vumba hi vuntshwa ku twisisa.
2. **Ku hlengeletwa ka vumbhoni:** Loko u tikuma u ri ni mianakanyo yo biha kumbe leyi nga pfuniki nchumu, yi tlhontlhe hi ku hlengeleta vumbhoni lebyi seketelaka kumbe ku kaneta mianakanyo yoleyo. Tsala vumbhoni lebyi seketelaka ni lebyi lwisanaka ni mianakanyo ya wena yo sungula. Xikambelo lexi xi ku pfuna ku kambisisa hi xikongomelo ku tshembeka ka miehleketo ya wena naswona xi ku pfumelela ku hlulukisa mavonelo ya xiviri na lama ringaniseriweke.
3. **Thekiniki ya ABC:** Tirhisa thekiniki ya ABC, leyi yimelaka Activating Event, Beliefs, and Consequences. Hlawula xiendlakalo lexi pfunaka lexi pfuxeke mianakanyo kumbe mintlhaveko yo biha. Tsala ehansi ripfumelo kumbe tinhlamuselo leti fambisanaka ni xiendlakalo xexo, ivi u xaxameta vuyelo bya mintlhaveko ni mahanyelo ya ripfumelo rero. Eku heteleleni, vumba hi vuntshwa ripfumelo hi ku

tumbuluxa tinhlamuselo tin'wana, leti twisisekaka swinene ta xiendlakalo. Xikambelo lexi xi ku pfuna ku hahlula no tlhontlha nxaxamelo wa vutivi lowu yisaka eka mimbuyelo yo biha.

4. **Langutelo ra munghana lonkulu:** Anakanya hi xiyimo lexi munghana lonkulu a langutaneke ni ntlhontlho lowu fanaka kumbe mianakanyo yo biha. Anakanyisisa hi ndlela leyi a wu ta n'wi angula ha yona eka munghana wa wena hi ndlela leyi seketelaka ni ya ntwela-vusiwana. Kutani, tirhisa langutelo rero ni xitsundzuxo lexi fanaka eka wena n'wini. Xitoloveto lexi xi ku pfuna ku va ni ntwela- vusiwana naswona xi tlakusa vuswikoti byo tlhela u vumba mianakanyo yo biha hi musa ni ku twisisa.
5. **Tinhlamuselo tin'wana:** Titolovete ku tumbuluxa tinhlamuselo tin'wana ta swiendlakalo kumbe mahanyelo lawa eku sunguleni u ma hlamuselaka hi ndlela yo biha. Tsala tinhlamuselo tin'wana tinharhu leti nga ni mianakanyo leyinene kumbe leti nga tisoliki ngopfu. Xikambelo lexi xi ku khutaza ku languta mavonelo yo hambana naswona xi ku pfuna ku tlhontlha na ku tlhela u vumba miehleketo yo biha.
6. **Vona ku humelela hi mahlo ya mianakanyo:** Loko u langutane ni xiyimo kumbe pakani yo tika, tivona hi mahlo ya mianakanyo u humelela ni ku hlula swihinga. Anakanya hi mianakanyo ni mintlhaveko leyinene leyi a yi ta fambisana ni ku humelela koloko. Xitoloveto lexi xi ku pfuna ku tlhela u vumba miehleketo ya wena ku suka eka ndhawu yo kanakana kumbe yo biha ku ya eka ya ku titshemba na ku va na ntshembo.

Tsundzuka, ku vumba hi vuntshwa hi ku twisisa i vutshila lebyi hluvukaka loko u titoloveta. Lehisa mbilu naswona u phikelela eku tirhiseni ka switoloveto leswi evuton'wini bya wena bya siku na siku. Hi ku famba ka nkarhi, u ta va ni vutshila byo lemuka ni ku tlhela u vumba mianakanyo yo biha, leswi nga ta endla leswaku u va ni mianakanyo leyi tiyeke ni leyinene.

## SWIKOMBISO SWA KU VUMBA HI VUNTSHTWA KA VUTIVI

Mianakanyo Yo Biha	Ku Vumba Hi Vuntshtwa ka Vutivi
<b>"Ndzi hlulekile."</b>	"Ndzi nga ha va ndzi vile na swiphiso, kambe ku tsandzeka a hi xikombiso xa nkoka wa mina. Swihoxo na mintlhontlho i minkarhi yo kula, naswona ndzi nga dyondza eka swona ku antswisa no humelela."
<b>"A ndzi nge pfuki ndzi ve lonene ku ringana."</b>	"Ndzi tshama ndzi ri karhi ndzi kula no hluvuka. Ndzi na matimba yo hlawuleka na vuswikoti lebyi ndzi endlaka ndzi va wa nkoka. Ndzi ta ya emahlweni ndzi dyondza, ndzi antswisa, na ku lwela nhluvuko ku tlula ku hetiseka."
<b>"Ndzi tshama ndzi pfilunganya swilo."</b>	"Ku endla swihoxo i xiphemu xa ntolovelo xa vutomi, naswona a swi hlamuseli vuswikoti bya mina kumbe nkoka wa mina. Ndzi nga dyondza eka swihoxo swa mina swa nkarhi lowu hundzeke no swi tirhisa tanihi magoza yo ya eka mimbuyelo yo antswa enkarhini lowu taka."
<b>"A nga kona loyi a ndzi tsakelaka."</b>	"Ndzi na vanhu evuton'wini bya mina lava ndzi khathalelaka no tlangela khamphani ya mina. Swi tolovelekile ku hlangana na mavonelo yo hambana, kambe ndzi kongomisa eka ku aka vuhlanganisi lebyi nga na nhlamuselo na ku kurisa vuxaka lebyinene."
<b>"A ndzi nge pfuki ndzi hlule eka leswi."</b>	"Hambi leswi swi nga ha twaka swi tika sweswi, ndzi hlule mintlhontlho eka nkarhi lowu hundzeke, naswona ndzi na matimba yo hundza eka leswi. Ndzi nga swi teka goza rin'we hi nkarhi, ndzi lava nseketelo loko swi laveka, no tirhela ku horisa na ku kula."
<b>"Ndzi tshama ndzi ri mina loyi a nga na nandzu."</b>	"I swa nkoka ku teka vutihlamuleri eka swiendlo swa mina, kambe ndzi tlhela ndzi lemuka leswaku swihoxo na ku kanetana swi katsa swilo swo tala na vanhu. Ndzi ta kongomisa eka ku dyondza eka xiyimo, ku lulamisa loko swi laveka, na ku lwela ku cinca lokunene."
<b>"A ndzi nge swi koti ku swi endla."</b>	"Hambi leswi swi nga ha vaka ntlhontlho, ndzi nga ha avanyisa ntirho hi magoza lamatsongo, lama lawulaka. Ndzi hlule swiphiso eka nkarhi lowu hundzeke, naswona hi matshalatshala, ku phikelela, na ku lava nkongomiso loko swi laveka, ndzi nga fikelela tipakani ta mina."
<b>"A ndzi nge pfuki ndzi tsakile."</b>	"Ntsako i riendzo, naswona wu huma endzeni. Ndzi nga kongomisa eka ku hlakulela ku tlangela,

Mianakanyo Yo Biha	Ku Vumba Hi Vuntshwa ka Vutivi
	ku kuma ntsako eka minkarhi leyintsongo, na ku hluvukisa miehleketo leyinene. Hi ku lava na ku kurisa ntsako eka swiyenge swo hambana swa vutomi bya mina, ndzi nga kuma vuhlayiseki lebyikulu." ."
<b>"A ndzi nge pfuki ndzi humelerile."</b>	"Ku humelela i ka xiviri naswona ku nga teka swivumbeko swo hambana. Ndzi ta hlamusela ku humelela hi ku ya hi mimpimanyeto na ku navela ka mina. Ndzi ta veka tipakani leti fikelelekaka, ndzi tirha hi ku hiseka, na ku tlangela leswi ndzi swi fikeleleke, ndzi lemuka leswaku ku humelela i riendzo, ku nga ri makumu."
<b>"Ndzi tshama ndzi endla swiboho swo biha."</b>	"Ndzi endlile swiboho leswi nga humelelangiki hilaha a swi languteriwile hakona, kambe sweswo a swi vuli leswaku ndzi tshama ndzi ri karhi ndzi endla swiboho swo biha. Ndzi nga dyondza eka mintokoto ya mina ya nkarhi lowu hundzeke, ndzi hlengeleta vuxokoxoko, ndzi pima swihlawulekisi, na ku endla swiboho leswi nga na vutivi byo tala enkarhini lowu taka." " " ."

Tsundzuka, ku vumba hi vuntshwa ka vutivi i ku tlhontlha miehleketo yo biha na ku kuma mavonelo ya xiviri na lama akaka. Swikombiso leswi swa ku vumba hi vuntshwa swi kombisa ndlela yo cinca ku suka eka ku tisola na ku pfumala ntshembo ku ya eka ku titwela vusiwana na miehleketo ya ku kula.

### **Ku Cinca-cinca ka Miehleketo**

Ku va la cinca-cincaka emianakanyweni swi katsa ku hluvukisa vuswikoti byo cinca-cinca mianakanyo ya wena, ripfumelo ni mahanyelo ya wena hi ku ya hi swiyimo leswi cincaka.

Hi lawa tindlela tin'wana to ku pfuna ku va u cinca-cinca emianakanyweni:



1. **Titolovete ku titiva:** Hlakulela ku titiva hi ku nyikela nyingiso eka mianakanyo ya wena, mintlhaveko ni ndlela leyi u angulaka ha yona eka swiyimo swo hambana-hambana. Xiya swivumbeko swihi na swihi leswi nga cinciki kumbe leswi nga cinca-cinciki swa ku ehleketa naswona u kuma tindhawu leti u lwelaka ku pfumelelana ni swiyimo eka tona. Ku lemuka loku i goza ro sungula ro endla ku cinca lokunene.
2. **Ntlhontlha miehleketo ya wena:** Hlawula ripfumelo ni miehleketo ya wena leyi u yi khomeke swinene malunghana ni misava ni wena n'wini. Tinyike nkarhi wo kambisisa ripfumelo leri hi vukheta naswona u kambisisa mavonelo man'wana. Hlengelela ku nonoka ka miehleketo ya wena naswona pfuleka eka ku koteka ka leswaku ripfumelo ra wena ri nga ha lava ku lulamisiwa hi ku ya hi rungula lerintshwa kumbe mintokoto.
3. **Amukela ku nga tiyiseki:** Xiya leswaku ku nga tiyiseki i xiphemu xa ntumbuluko xa vutomi. Titolovete ku tiyisela ku nga twisiseki naswona tiyimisele ku huma ehandle ka ndhawu ya wena ya vuhlayiseki. Ku amukela ku nga tiyiseki swi ku pfumelela ku tshinelela swiyimo leswintshwa hi ku lava ku tiva ematshan'weni yo chava, leswi kurisaka ku cinca-cinca ka mianakanyo.
4. **Lava mintokoto leyintshwa:** Ti paluxe hi ku gingiriteka eka mintokoto leyintshwa, mavonelo ni mintlhontlho. Nghenela mintirho leyi nga riki ya xiyimiso

xa wena xa ntolovelo kumbe ndhawu ya wena ya vuhlayiseki. Ku paluxiwa loku ku pfuna ku ndlandlamuxa miehleketo ya wena, ku ndlandlamuxa miehleketo ya wena, na ku engetela ku pfumelelana ka wena.

5. **Titolovete ku vumba hi vuntshwa ka vutivi:** Vumba hi vuntshwa mianakanyo yo biha kumbe leyi nga ni swipimelo yi va leyinene ni leyi cinca-cincaka. Ntlhontlha tindlela leti nga cinciki to ehleketa naswona u kambisisa tinhlamuselo tin'wana kumbe leswi nga kotekaka. Endlelo leri ra ku vumba hi vuntshwa ka vutivi ri ku pfumelela ku cinca miehleketo ya wena na ku hlulukisa ku cinca-cinca lokukulu ka miehleketo.
6. **Nghenela migingiriko yo tumbuluxa:** Ku nghenela mintirho yo tumbuluxa, yo tanihi vutshila, ku tsala kumbe ku hlanganisa miehleketo, swi khutaza ku ehleketa hi ku cinca-cinca. Mintirho leyi yi hlohlotela miehleketo ya wena, yi khutaza ku ehleketa loku hambaneke, naswona yi kurisa vuswikoti byo humesa miehleketo yo tala kumbe swintshuxo.
7. **Dyondza eka ku tsandzeka:** Amukela ku tsandzeka na ku tlhelela endzhaku tanihi minkarhi yo dyondza. Loko u langutane ni maxangu, anakanyisisa hi ntokoto ivi u humesa tidyondzo leti nga ku pfunaka ku pfumelelana ni swiyimo ni ku kula. Kandziyisa endlelo ro dyondza na ku antswisa ematshan'wini yo tshama eka mbuyelo.
8. **Titolovete ku anakanya:** Ku nghenelela eka switoloveto swa miehleketo, swo tanihi ku anakanyisisa kumbe ku hefemula swinene, swi pfuneta ku hlakulela ku lemuka ka nkarhi wa sweswi na ku amukela loku nga avanyisi . Ku va ni mianakanyo leyinene swi ku pfumelela ku languta mianakanyo ya wena handle ko namarhela, swi ku pfuna ku tshika ku ehleketa hi ndlela yo nonon'hwa.
9. **Aka vuswikoti byo tlhantlha swiphiso:** Hlakulela vuswikoti bya wena byo tlhantlha swiphiso hi ku lava hi ku hiseka swintshuxo swa mintlhontlho. Hluvula swiphiso hi magoza lamatsongo, anakanya hi tindlela tin'wana to hambana-hambana naswona ringeta tindlela to hambana-hambana. Ku cinca-cinca eka ku

tlhantlha swiphiqo swi hundzuluxela eka ku cinca-cinca lokukulu ka miehleketo hi ku angarhela.

10. **Lava mavonelo yo hambana-hambana:** Lava hi ku gingiriteka na ku tihlanganisa na vanhu lava nga na mavonelo na mindhavuko yo hambana. Nghenela mbulavurisano lowu xiximekaka, yingisela hi ku hiseka naswona u kambisisa mavonelo man'wana. Ku hlangana ni mavonelo yo hambana-hambana swi pfuna ku ndlandlamuxa mianakanyo ya wena naswona swi khutaza ku cinca-cinca ka mianakanyo.

Tsundzuka leswaku ku hluvukisa ku cinca-cinca ka mianakanyo i endlelo leri endliwaka hakatsongo-tsongo. Ti lehisela mbilu naswona u titoloveta tindlela leti hi ku landzelelana hi ku famba ka nkarhi. Loko u ri karhi u cinca-cinca emianakanyweni, u ta kuma swi olova ku pfumelelana ni ku cinca, ku fambisa mintlhontlho, ni ku tshinelela vutomi hi mianakanyo leyi pfulekeke ni leyi tiyiselaka.

## **Tithekiniki ta Vulawuri bya Ntshikelelo**

Maendlelo ya kahle ya vulawuri bya ntshikilelo i ya nkoka swinene eka ku aka ku tiyisela. U ta dyondzisiwa tindlela to hambana-hambana to lawula ntshikilelo, to tanihi ku endla vutiolori byo hefemula swinene, ku ntshunxeka ka misiha loku yaka emahlweni, ku anakanyisisa hi mianakanyo ni mintirho ya miri leyi hungutaka ntshikilelo yo fana ni ku endla vutiolori. Maendlelo lawa ya pfuna ku lawula mintlhaveko, ku hunguta ku vilela ni ku antswisa vuhlayiseki hinkwabyo.

## **KU ENDLA XIYIMISO LEXI PFUXETAKA NTSHIKILELO**

Ku tumbuluxa xiyimiso lexi hungutaka ntshikilelo swi katsa ku nghenisa mintirho ni mikhuva leyi khutazaka ku wisa ni ku hanya kahle evuton'wini bya wena bya siku na siku. Anakanyisisa hi swivutiso leswi landzelaka kutani u tirhisa ndhawu leyi nyikeriweke ku andlala xiyimiso xo hunguta ntshikilelo lexi ku tirhelaka.

1. Hi yihi mintirho kumbe mikhuva yin'wana leyi ku pfunaka ku wisa ni ku hunguta ntshikilelo?
2. Xana u nga avela nkarhi wo tanihi kwihi siku ni siku eka mintirho yo hunguta ntshikilelo?

3. Hi swihi swiendlo kumbe mahanyelo yo karhi lawa u nga ta ma katsa eka xiyimiso xa wena? (xikombiso, ku endla vutiolori, ku anakanyisisa, swilo swo titsakisa) .
4. Xana u ta rhangisa njhani ni ku tinyiketela ku tirhisa xiyimiso xa wena xo hunguta ntshikilelo?
5. Hi swihi swihinga leswi nga ha vaka kona kumbe swiphiqo leswi u nga ha hlanganaka na swona, naswona u nga swi hlula njhani?
6. Xana u ta landzelela ni ku kambela njhani ku humelela ka xiyimiso xa wena?

### Tsala Xiyimiso Xa Wena Lexi Pfuxetaka Ntshikilelo Laha

#### KU ANAKANYISISA HI KU SCAN MIRI

Ku anakanyisisa hi xikambelo xa miri i mukhuva lowu katsaka ku tisa nyingiso wa wena hi ndlela leyi hlelekeke eka swiphemu swo hambana-hambana swa miri wa wena, ku xiya mintlhaveko ni ku hlakulela ku lemuka miri. Kuma ndhawu yo rhula no rhula yo titoloveta ku anakanyisisa ka xikambelo xa miri hi ku tirhisa swiletelo leswi nga laha hansi. Tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku xiya mintlhaveko yihi na yihi ya miri, mintlhaveko kumbe ku twisisa loku humelelaka hi nkarhi wa ku titoloveta.

1. Etlela ehansi hi nhloko kutani u tshama eka xiyimo lexinene u pfarile mahlo.
2. Sungula hi ku tisa nyingiso wa wena eka ku hefemula ka wena ni ku hefemula swi nga ri swingani leswi dzikeke, leswi ntshunxekeke.
3. Skena miri wa wena hakatsongo-tsongo ku sukela enhlokweni ku ya fika emilengeni, u xiya tindhawu tihi na tihi leti nga ni ku nonon'hweriwa, ku nga tsaki kumbe ku ntshunxeka.
4. Loko u ri karhi u dzikisa mianakanyo ya wena eka xirho xin'wana ni xin'wana xa miri, xiya mintlhaveko yihi na yihi ya miri handle ko avanyisa kumbe xilaveko xo yi cinca.
5. Loko u xiya ku tsana kumbe ku nga tsaki, ntshunxa misiha yoleyo hi ku xiya ivi u humesa ku nonon'hweriwa kwihi na kwihi.
6. Tirhisa nkarhinyana eka xirho xin'wana ni xin'wana xa miri, u pfumelela ku vona hi ku helela mintlhaveko leyi nga kona.
7. Loko se u hetile ku kambela, teka nkarhinyana u languta miri wa wena hinkwawo naswona u xiya ku cinca kumbe ku cinca kwihi na kwihi.



### **KU HEFEMULA HI MIEHLEKETO**

Ku hefemula hi mianakanyo i endlelo ra matimba ro hunguta ntshikilelo ni ku hlakulela ku titwa u rhulile. Swi katsa ku tisa nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi hi ku dzikisa mianakanyo ya wena eka ku hefemula ka wena. Tinyike timinete ti nga ri tingani siku ni siku leswaku u titoloveta ku hefemula hi mianakanyo hi ku tirhisa swiletelo leswi nga laha hanshi. Tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku tsala ehansi leswi xiyiweke kumbe vutivi byihi na byihi lebyi humelelaka hi nkarhi wa ku titoloveta.

1. Kuma ndhawu yo rhula ni leyinene yo tshama kumbe yo etlela eka yona.
2. Pfala mahlo u hefemulela ehenhla swi nga ri swingani leswaku u wisa.
3. Sungula ku nyikela nyingiso eka ku hefemula ka wena handle ko ringeta ku ku lawula.
4. Veka voko rin'we exifuvuni xa wena na voko rin'we ehenhla ka khwiri ra wena (laha diaphragm ya wena yi nga kona) Tiyisisa eka ku ringeta ku fambisa ntsena voko ra wena leri nga eka diaphragm ya wena loko u hefemula- tani hi leswi loko u titoloveta ku hefemula hi diaphragmatic, swi pfumelela moya wo tala ku nghena eka mahahu ya wena.
5. Xiya ku twa ka ku hefemula ka wena ku nghena ni ku huma emirini wa wena.
6. Tinyiketele nyingiso wa wena eka ku tlakuka ni ku wa ka khwiri ra wena kumbe ku twa moya lowu hundzaka hi le tintiho ta wena.
7. Loko mianakanyo ya wena yi famba-famba, yi vuyisela hi vukheta eku hefemuleni handle ko avanyisa.
8. Yana emahlweni na mukhuva lowu kuringana 5-10 wa timinete, hakatsongotsongo u engetela nkarhi loko u ri karhi u ntshunxeka.

## KU NTSHUNXEKA KA MISIHA LOKU YAKA EMAHLWENI

Ku ntshunxeka ka misiha loku yaka emahlweni i endlelo leri katsaka ku tsindziyela ivi endzhaku ku ntshunxa mintlawo ya hambana-hambana ya misiha leswaku yi hlohlotella ku ntshunxeka. Tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku titoloveta ku ntshunxeka ka misiha loku yaka emahlweni hi ku landzela magoza lama nga laha hansi.

1. Kuma ndhawu yo rhula ni leyinene yo tshama kumbe yo etlela eka yona.
2. Pfala mahlo u hefemulela ehenhla swi nga ri swingani leswaku u wisa.
3. Sungula hi swikunwana swa wena. Ti pfoflose swinene ku ringana tisekoni ti nga ri tingani, kutani u ti ntshunxa.
4. Sukela eka marhole ya wena. Pfofuxeta misiha, yi khoma ku ringana tisekoni ti nga ri tingani ivi u yi ntshunxa.
5. Yana emahlweni u famba-famba eka ntlawa wun'wana ni wun'wana wa misiha, hakatsongo-tsongo u ri karhi u tika ni ku ntshunxeka. (xikombiso, mathanga, marhaku, khwiri, makatla, mavoko, mavoko, na swin'wana)
6. Nyikela nyingiso eka mintlhavoko ya ku tsana ni ku ntshunxeka eka ntlawa wun'wana ni wun'wana wa misiha.
7. Loko se u hetile ntlhandlamano hinkwawo, tinyike nkarhinyana leswaku u xiya ku titwa hinkwako ka ku ntshunxeka emirini wa wena.

**Swibumabumelo na Vutivi**

## NETIWEKE YA NSEKETELO WA VANHU

Ku aka na ku kurisa netiweke ya nseketelo wa vaaki i swa nkoka swinene eka ku lawula ntshikilelo. Anakanyisisa hi swivutiso leswi landzelaka naswona u tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku kambela khwalithi ya vuhlanganisi bya wena bya swa matirhiselo ya vanhu na ku pulana tindlela to tiyisisa netiweke ya wena ya nseketelo.

1. I vamani vanhu evuton'wini bya wena lava nyikaka nseketelo na ku twisisa hi minkarhi ya ntshikilelo?
2. Xana u tihlanganisa kangani ni vanhu lava?
3. Xana ku ni vuxaka lebyi lavaka ku tiyisiwa kumbe ku kurisa?
4. Hi swihi magoza yo karhi lawa u nga ma tekaka ku ndlandlamuxa netiweke ya wena ya nseketelo wa swa matirhiselo ya vanhu? (xikombiso, ku hlela ku khoma nkarhi na nkarhi, ku lava nseketelo wa xiphurofexinali)
5. Xana u nga va tlherisela njhani ni ku va seketela njhani van'wana endzeni ka netiweke ya wena?
6. Hi swihi swiphiso kumbe swihinga leswi u nga ha hlanganaka na swona, naswona u nga swi hlula njhani?

**Ku kamberiwa ka Netiweke ya Nseketelo wa Vanhu**

## Xifaniso xa Log ya Ntshikelelo wa Siku na Siku:

Siku: \_\_\_\_\_

Remember to fill out this daily stress log at the end of each day, taking a few moments to reflect on your stressors, coping strategies, and overall well-being. Use this log as a tool to track your stress levels, identify triggers, and assess the effectiveness of your coping mechanisms. Over time, this log will provide valuable insights into your stress patterns and help guide your stress management efforts.

	XITLHOKOVETSELO			QHINGI RA KU LWISANA NA XIYIMO XA LE HENHLA	
	Nhlamuselo	Ku nonoka (1-10) .	Ku hlohloteriwa hi....	Qhinga ro langutana na xiyimo	Ku humelela (1-10) .
Xitshikelelo xa 1					
Xitshikelelo xa 2					
Xitshikelelo xa 3					
Xitshikelelo xa 4					

### Ku Tianakanya: .

1. Xana swilo swa namuntlha leswi tshikilelaka swi ku khumbe njhani miri, mianakanyo ni mintlhaveko ya wena?
2. Xana ku ni swivumbeko kumbe tinhloko-mhaka leti vuyeleriwaka eka swilo leswi u tshikilelaka?
3. Hi swihi vutivi kumbe tidyondzo leti u ti kumeke eka ntokoto wa namuntlha.

## Ku Tikhathalela

### NXAXAMELO WA NKARHI NA NKARHI WO TIHLAYISA

Tirhisa nxaxamelo lowu ku tumbuluxa xiyimiso xo tikhathalela lexi tlakusaka vuhlayiseki bya wena naswona xi ku pfumelelaka ku rhangisa ku tikhathalela evuton'wini bya wena bya siku na siku. Yi endle leswaku yi fambisana ni leswi u swi tsakelaka ni swilaveko swa wena.

<b>Ku Tikhathalela ka Miri</b>	
Kuma vurhongo lebyi eneleke (79 wa tiawara) vusiku byin'wana ni byin'wana	
Tinyiketele ku endla vutiolori nkarhi na nkarhi kumbe ku endla vutiolori	
Dyana swakudya leswi ringaniseriweke ni leswi nga ni rihanyo	
Tshama u ri na mati hi ku nwa mati lama eneleke siku hinkwaro	
Titolovete mikhuva leyinene ya vuhlayiseki bya munhu hi xiyexe	
Tinyike nkarhi wo wisa naswona u ololoka nkarhi na nkarhi, ngopfu-ngopfu loko u hanya hi ku tshamiseka	
Hlela ku kamberiwa ka rihanyo nkarhi na nkarhi na ku hlangana	
<b>Ku Tikhathalela ka Mintlhaveko na Miehleketo</b>	
Nghenela migingiriko leyi ku tselaka ntsako na ku wisa (xikombiso, swilo leswi u swi tsakelaka, ku hlaya, ku yingisela vuyimbeleri) .	
Titolovete ku tsundzuka kumbe ku anakanyisisa leswaku u rhurisa mianakanyo ya wena ni ku hunguta ntshikilelo	
Hlamusela mintlhaveko ya wena hi ku tsala tijenali kumbe ku vulavula ni munghana loyi u n'wi tshembaka kumbe muongori	
Veka mindzilakano leyi hanyeke kahle eka vuxaka bya n'wina naswona rhangisa vuhlayiseki bya wena bya mintlhaveko	
Nghenela eka ku tivulavula lokunene naswona titolovete ku titwela vusiwana	
Hlawula ku hlangana na mahungu yo biha kumbe swihlohloteri leswi khumbaka vuhlayiseki bya wena bya miehleketo	
Nghenela mintirho leyi hlohlotelaka vutshila bya wena byo tumbuluxa na ku ehleketa	
<b>Ku Tikhathalela ka Vanhu</b>	
Hlakulela vuxaka ni vanghana, ndyangu ni varhandziwa	
Hlela no nghenelela eka migingiriko ya ntshamisano leyi ku tselaka ntsako na ku hlangana	
Lava nseketelo naswona u fikelela van'wana loko u wu lava	
Titolovete ku yingisela hi ku gingiriteka ni ku vulavurisana hi ndlela leyi twalaka ni van'wana	
Tirhetele hi vanhu lava nga ni langutelo lerinene ni lava seketelaka	
Nghenela swiendlo swa musa naswona u hoxa xandla eka vaaki va ka n'wina	
<b>Ku Tikhathalela Hi Moya</b>	
Nghenela mintirho leyi fambisanaka ni mimpimanyeto ni leswi u swi pfumelaka	
Tirhisa nkarhi eka ntumbuluko naswona u tlangela ku saseka ka wona	
Titolovete ku anakanyisisa, ku khongela kumbe ku anakanyisisa leswaku u tihlanganisa ni vumunhu bya wena bya le ndzeni	
Lava ku hlohloteriwa eka tibuku, ti-podcast, kumbe tidyondzo ta moya	
Nghenela mintirho leyi khutazaka ku tlangela ni ku titwa u ri ni xikongomelo	

Kambisisa vumoya bya wena naswona u nghenela mihivahivana kumbe mikhuva leyi ku tselaka ku rhula	
<b>Ku Pampering na Ku Pfluxeta</b>	
Hlamba hi ku kufumela kumbe u hlamba hi swilo leswi olovisaka	
Tinyiketele eka siku ra spa kutani u titsakisa hi vutshunguri byo tihlayisa	
Vekela etlhelo nkarhi wa mintirho yo wisa yo tanihi ku hlaya, ku famba-famba kumbe ku yingisela vuyimbeleri byo rhurisa mbilu	
Tikhome hi ku masajiwa kumbe ntirho wun'wana wa miri lowu tshungulaka	
Tinyiketele eka swilo swo titsakisa kumbe mintirho leyi ku pfunaka ku wisa ni ku tlhela u tikhoma	
Endla ndzhawu yo rhula no rhamba ekaya laha unga wisa kona	

## NXAXAMELO WA SWIKAMBELO: KU KAMBELA MIKHUVA LEYI NGA NI RIHANYO NI LEYI NGA RIKI NA RIHANYO

Eka mukhuva wun'wana ni wun'wana lowu xaxametiweke laha hansi, fungha loko wu ri mukhuva lowu nga ni rihanyo kumbe lowu nga riki na rihanyo eka wena hi wexe. Tshembeka eka wena n'wini naswona anakanya hi vuyelo bya mukhuva wun'wana ni wun'wana eka vuhlayiseki bya wena hinkwabyo.

Rihanyo ra Miri: .	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku endla vutiolori nkarhi na nkarhi		
- Vurhongo lebyi eneleke (7-9 wa tiawara hi vusiku) .		
- Swakudya leswi ringaniseriweke na leswi nga na swakudya leswinene		
- Ku nwa mati yo ringana		
- Ku papalata ku nwa byala ku tlula mpimo		
- Ku papalata ku dzaha fole kumbe ku tirhisa fole		
- Ku kamberwa ka vutshunguri nkarhi na nkarhi		
Rihanyo ra Miehleketo ni ra Mintihaveko:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku nghenelela eka migingiriko yo hunguta ntshikilelo (xikombiso, ku tsundzuka, ku anakanyisisa, ku titsakisa) .		
- Ku lava nseketelo eka vanghana, ndyangu, kumbe vatirhi va xiphurofexinali loko swi laveka		
- Ku veka na ku rhangisa emahlweni tipakani ta xiviri		
- Ku hlayisa miehleketo leyinene		
- Ku titoloveta ku tikhathalela na ku titwela vusiwana		
- Ku lawula nkarhi hi ndlela leyinene		
- Ku titoloveta tithekiniki to wisa		

<b>Rihanyo ra Vanhu: .</b>	<b>Ndzi Endla Leswi</b>	<b>A Ndzi Endli Leswi</b>
- Ku hlayisa vuxaka byo seketela na lebyinene		
- Ku nghenelela eka migingiriko ya swa ntshamiseko na ku tihlanganisa na van'wana		
- Ku vulavurisana hi ndlela leyinene na ku tiyisisa		
- Ku xixima mindzilakano ya munhu hi xiyexe na mindzilakano ya van'wana		
- Ku ringanisela nkarhi lowu u wu hetaka u ri wexe na nkarhi lowu u wu hetaka na van'wana		
- Ku nghenelela eka migingiriko ya vaaki kumbe ya ku tirhandzela		
<b>Vuhumelerisi na Vulawuri bya Nkarhi:</b>	<b>Ndzi Endla Leswi</b>	<b>A Ndzi Endli Leswi</b>
- Ku rhangisa mintirho emahlweni na ku veka tipakani leti nga erivaleni		
- Ku papalata ku hlwela		
- Ku lawula na ku hunguta swiphigo		
- Ku veka mindzilakano ya ntirho-vutomi lebyi hanyeke kahle		
- Ku teka nkarhi wo wisa na ku titoloveta ku tikhathalela hi nkarhi wa ntirho/dyondzo		
- Ku lava mpfuneto kumbe ku avela mintirho loko swi laveka		
<b>Nkarhi wa Xikirini na Mikhuva ya Dijitali:</b>	<b>Ndzi Endla Leswi</b>	<b>A Ndzi Endli Leswi</b>
- Ku hunguta nkarhi wo tlula mpimo wa xikirini		
- Ku titoloveta mindzilakano ya rihanyo ya inthanete		
- Ku papalata ku tirhisa social media ku tlula mpimo kumbe ku tiringanisa na van'wana		
- Ku ringanisela nkarhi wa xikirini na migingiriko ya le handle ka inthanete na ku tirhisana hi ku langutana hi mahlo		
- Ku tirhisa thekinoloji eka swikongomelo swa vuhumelerisi na ku kula ka munhu hi xiyexe		
<b>Vuhlayiseki bya Munhu:</b>	<b>Ndzi Endla Leswi</b>	<b>A Ndzi Endli Leswi</b>
- Ku hlayisa maendlelo ya vuhlayiseki bya munhu hi xiyexe ya nkarhi na nkarhi (xikombiso, ku hlamba, ku hlamba meno) .		
- Ku hlamba mavoko nkarhi na nkarhi		
- Ku hlayisa misisi, swipikiri, na nhlonge		
- Ku ambala swiambalo swo basa na leswi faneleke		
<b>Mikhuva ya swa Timali:</b>	<b>Ndzi Endla Leswi</b>	<b>A Ndzi Endli Leswi</b>
- Ku endla mpimanyeto na ku lawula timali hi ndlela leyinene		
- Ku hlayisa mali nkarhi na nkarhi		
- Ku papalata ku tirhisa mali ku tlula mpimo na hi xihatla		
- Ku hakela swibalo hi nkarhi		
- Ku pulana na ku veka tipakani ta swa timali		

Endzhaku ko kambisisa mukhuva wun'wana ni wun'wana, anakanyisisa hi nxaxamelo wa wena wa swilo leswi u swi kambelaka naswona u kuma tindhawu leti u nga antswisaka mikhuva ya wena eka tona leswaku u va ni rihanyo lerinene hi ku angarhela ni ku hanya kahle. Tirhisa ku tikambela loku tanihi masungulo ku endla ku cinca lokunene eka vutomi bya wena na ku tumbuluxa mikhuva ya rihanyo leyi seketelaka vuhlayiseki bya wena.



## XIFANISO XA NXAXAMELO WA KU TIHLAYISA

XIVUMBEKO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
MIEHLEKETO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
MATITWELO		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								
SWA MOYA		M	T	W	T	F	S	S
1. 1.								
2. 2.								
3. 3.								
4. 4.								

## Ku veka tipakani

Ku veka tipakani leti nga erivaleni ni leti fikelelekaka i nchumu wa nkoka wa ku tiyisela. Swi pfuna vanhu ku hlayisa ku dzikisa mianakanyo, nsusumeto ni ku titwa va ri ni xikongomelo. Veka tipakani ta nkarhi wo koma na ta nkarhi wo leha leti kongomeke, leti pimiwaka, leti fikelelekaka, leti faneleke, na leti nga na nkarhi (tipakani ta SMART). Hi ku avanyisa swikongomelo leswikulu swi va mintirho leyitsongo, leyi lawulaka, u nga landzelela nhluvuko wa wena ni ku hlayisa ku titwa ka ku humelela.

### XIFANISO XA KU HLAWULA PAKANI

Xana ndzi lava ku fikelela yini?	Xana ndzi ta swi endla njhani leswi?	Hi nkarhi lowu leswi swi faneleke ku endliwa?	Hi byihi vumbhoni bya leswaku ndzi fikelele pakani leyi?

### XIFANISO XA PULANI YA MATIRHELO YA PAKANI

Ndhawu	Masiku ya 30 lama taka	Masiku ya 60 lama taka	Masiku ya 90 lama landzelaka
<b>Rihanyo</b>			
<b>Ku Dyondza &amp; Ku Kula</b>			
<b>Xiphurofexini</b>			
<b>Vuxaka bya Vuxaka</b>			
<b>Ku lawula ntshikilelo</b>			

## Nxaxamelo wo Kambela ku Tiyisela ka Siku na Siku

Hi lowu nxaxamelo wa mintirho ya siku na siku leyi nga pfunaka munhu ku tirha ku va a tiyisela swinene:

1. **Titolovete ku nkhensa:** Sungula kumbe u heta siku ra wena hi ku xaxameta swilo swinharhu leswi u swi tlangelaka. Leswi swi pfuneta ku cinca nyingiso wa wena eka swiyenge leswinene swa vutomi bya wena, ku kurisa ku tiyisela.
2. **Nghenela eka ku tianakanya:** Tinyike nkarhinyana wo anakanyisisa hi mianakanyo ya wena, mintlhaveko ni mintokoto ya wena. Xiya leswi fambeke kahle ni leswi u nga swi dyondzaka eka mintlhonthlo kumbe ku tthelela endzhaku.
3. **Veka tipakani ta xiviri:** Simeka tipakani leti fikelelekaka ta siku leti fambisanaka ni ku navela ka wena ka nkarhi wo leha. Va hambanise hi mintirho leyitsongo, leyi lawulaka ku aka nsusumeto na ku titshemba.
4. **Hlakulela ku titwela vusiwana:** Tikhome hi musa ni ku twisisa, ngopfu-ngopfu hi minkarhi yo tika. Titolovete ku titwela vusiwana hi ku vulavula na wena n'wini hilaha u nga ta vulavula hakona eka munghana la n'wi seketelaka.
5. **Titolovete ku anakanya:** Tinyiketele eka switoloveto swa ku anakanya, swo tanihi ku hefemula swinene kumbe ku anakanyisisa, leswaku u tshama u ri kona naswona u ri exikarhi. Leswi swi pfuna ku hunguta ntshikilelo naswona swi antswisa vuswikoti bya wena byo pfumelelana ni swiyimo leswi cincaka.
6. **Hlengelela mianakanyo yo biha:** Lemuka mianakanyo yo biha naswona u yi tlhonthlha hi ku hiseka hi tindlela tin'wana ta xiviri ni letinene. Vumba hi vuntshwa ku tivulavula loku nga riki kunene eka mavonelo lama nyikaka matimba swinene na lama akaka.
7. **Lava nseketelo wa vaaki:** Tihlanganise ni vanhu lava seketelaka lava nga nyikelaka xikhutazo, xitsundzuxo kumbe ku lombamba ndleve ntsena leyi nga ni ntwela-vusiwana. Ku nghenela vuxaka lebyi nga ni nhlamuselo swi pfuna ku aka ku tiyisela.
8. **Tinyiketele eka ku endla vutiolori:** Nghenisa ku endla vutiolori bya miri nkarhi na nkarhi eka xiyimiso xa wena. Ku endla vutiolori swi humesa ti-endorphin, swi hunguta ntshikilelo naswona swi tlakusa vuhlayiseki hinkwabyo, leswi antswisaka ku tiyisela ka wena.
9. **Dyondza swin'wana leswintshwa:** Nghenela eka ku dyondza loku yaka emahlweni na ku kula ka munhu hi xiyexe. Tinyike nkarhi wo hlaya buku, yingisela podcast kumbe u kambisisa mhaka leyi u yi tsakelaka. Ku amukela vutivi lebyintshwa swi kurisa ku pfumelelana na swiyimo na ku tiyisela.

10. **Tlangela ku hlula lokutsongo:** Amukela ni ku tlangela hambu ku ri ku humelela lokutsongo swinene siku hinkwaro. Leswi swi hlakulela mianakanyo leyinene naswona swi tiyisa vuswikoti bya wena byo hlula mintlhontlho.
11. **Hlayisa vutomi lebyinene:** Rhangisa mikhuva leyi nga ni rihanyo yo tanihi swakudya leswi ringaniseriweke, vurhongo lebyi eneleke ni ku lawula ntshikilelo. Ku khathalela vuhlayiseki bya wena bya miri ni bya mianakanyo swi antswisa ku tiyisela ka wena.
12. **Titolovete ku tlhantlha swiphiso:** Ku tshinelela mintlhontlho tanihi minkarhi ya ku kula. Hluvula swiphiso hi magoza lama lawulaka, ehleketa hi swintshuxo leswi nga vaka kona, naswona u teka goza ro swi lulamisa hi ndlela leyi humelelaka.
13. **Amukela ku cinca-cinca:** Amukela ku cinca ni ku nga tiyiseki tanihi swiphemu swa ntumbuluko swa vutomi. Pfulela ku cinca makungu ya wena ni maendlelo ya wena loko swi laveka, u kurisa ku tiyisela loko u langutane ni swiyimo leswi nga languteriwangiki.
14. **Hlamusela ku tlangela:** Tinyike nkarhi wo kombisa ku tlangela ni ku nkhenisa eka van'wana. Swi tiyisela vuxaka, swi aka nseketelo wa vaaki, na ku ndlandlamuxa vuhlayiseki hi ku angarhela.
15. **Tinyiketete eka swilo leswi u swi tsakelaka ni ku wisa:** Tinyike nkarhi wa mintirho leyi ku tselaka ntsako ni ku wisa. Ku ngenela swilo swo titsakisa swi pfuna ku hunguta ntshikilelo naswona swi nyika ndlela yo tiphofula ni ku pfuxeta.

Tsundzuka, ku aka ku tiyisela i endlelo leri yaka emahlweni. Tirhisa nxaxamelo lowu tanihi nkongomiso wo ngenisa migingiriko leyi eka xiyimiso xa wena xa siku na siku na ku yi lulamisa leswaku yi fambisana na swiyimo swa wena swo hlawuleka. Hi ku famba ka nkarhi, u ta hlukukisa ku tiyisela lokukulu na vuswikoti byo fambisa mintlhontlho hi matimba na ku pfumelelana na swiyimo.

## Nxaxamelo wa Tinomoro to Tihlanganisa ta Afrika-Dzonga ta Mpfuneto eka Ntshikelelo na Ku vilela

Adcock Ingram Nomboro ya Mpfuneto wa Ntshikelelo wa Mieheketo & Ku vilela	0800 70 80 90. Xitsonga
Yuniti ya Nhlamulo ya Mieheketo ya Akeso 24 Hour	0861 435 787. Xihlamusela-marito
Nhlangano wa Rihanyo ra Mieheketo wa le Cape	(021) 447 9040. Xiyenge xa 10
Cipla Nomboro ya Mpfuneto wa Rihanyo ra Mieheketo	0800 456 789. Xihlamusela-marito
Foni ya Mpfuneto wa Rihanyo ra Mieheketo ya Dr Reddy	0800 21 22 23. Xitsonga
Layini ya Mpfuneto ya Netiweke ya Nkhathalelo wa Vatirhi va Nkhathalelo wa Rihanyo	0800 21 21 21. Xitsonga
Layini ya Vutomi	0861 322 322. Xihlamusela-marito
Afrika-Dzonga Mpfuneto wa Xiphiso xa ku Tidlaya	0800 12 13 14. Xitsonga
Ntlawa wa Afrika-Dzonga wa Ntshikelelo wa Mieheketo na ku vilela	011 234 4837. Xihlamusela-marito
Nomboro ya Mpfuneto wa Xiphiso xa ku Tidlaya	0800 567 567. Xihlamusela-marito



4 Xifundzha xa Buitensingel, Schotsche Kloof  
Cape Town, eAfrika-Dzonga  
8001  
[www.nikro.org.za](http://www.nikro.org.za)