



## **Ku Kuma Ku Rhula Endzeni: Buku ya Ntirho ya Vulawuri bya Ntshikelelo**

### **Manghenelo**

Mi amukeriwile eka "Ku Kuma Ku Rhula Endzeni," buku ya ntirho leyi tirhaka leyi endleriweke ku ku pfuna ku lawula na ku hlula ntshikilelo evuton'wini bya wena . Ntshikilelo i ntokoto lowu tolovelekeke lowu nga khumbaka vuhlayiseki bya hina, vuxaka ni ntsako hinkwawo.

Buku leyi ya ntirho yi ku nyika tindlela leti tirhaka na migingiriko leyi tirhaka ku tlhela u lawula na ku kuma ku rhula ka le ndzeni . Hi ku nghenelela hi xihatla eka switoloveto, u ta hluvukisa vuswikoti bya nkoka byo lawula ntshikilelo na ku antswisa khwalithi ya vutomi bya wena.

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.



## **Ku vona swilo leswi ku pfuxaka ntshikilelo**

- Xana u ni mianakanyo leyi humelalaka emianakanyweni ya wena minkarhi yo tala
- Loko u ri na miehleketo leyi minkarhi yin'wana yi landzeriwa hi ku pandza ka nhloko, ku tsana ka makatla, ku karhateka ka khwiri, ku pfimba ka khwiri?
- Xana nkarhi wun'wana kumbe u tala ku tikarhatela ku khomiwa hi vurhongo u nga pfuriwanga TV/Vuyimbeleri
- Xana u tikuma u pfuka ngopfu na vusiku u nga ha swi koti ku tlhelela evurhongweni
- Xana u tikuma u hlundzuka hi ku olova?
- I yini lexi ku hlundzukisaka ngopfu loko vanhu va vutisa hi mhaka leyi kumbe swin'wana leswi fanaka na swona?
- Hi yihi miehleketo na mintlhavoko leyi u nga na yona loko u hlangana na xin'we kumbe swo tala swa leswi nga laha henhla ? Chances are- sweswo i swihlohloteri swa wena

**Tsala Swibumabumelo na Vutivi bya Wena Laha**



## Ku Kambisisa Swihlohloteri Swa Wena Swa Ntshikelelo

- Xaxameta swiyimo leswi tolovelekeke, swiendlakalo kumbe mianakanyo leyi talaka ku vanga ntshikilelo.
- Anakanyisisa hi ndlela leyi swihlohloteri leswi swi khumbaka vuhlayiseki bya wena bya miri, bya mintlhaveko ni bya mianakanyo.
- Hlawula swivumbeko ni tinhloko-mhaka leswaku u kuma ku twisisa loku dzikeke ka swilo leswi ku hlohlotelaka ntshikilelo.

### Swileriso:

Tinyike nkarhi wo anakanyisisa hi swiyimo, swiendlakalo kumbe mianakanyo leyi talaka ku kucetela ntshikilelo evuton'wini bya wena . Tirhisa ndhawu leyi nyikeriweke laha hansi ku xaxameta swilo leswi ku hlohlotelaka ntshikilelo ni ku kambisisa ndlela leyi swi khumbaka ha yona vuhlayiseki bya wena bya miri, bya mintlhaveko ni bya mianakanyo . Hi ku kuma ni ku twisisa swihlohloteri leswi, u nga kuma vutivi bya swivumbeko swa wena swa ntshikilelo ivi u sungula ku tumbuluxa tindlela to swi lawula hi ndlela leyinene.

Xihlohloteri xa Ntshikelelo	Ku khumbeka ka Miri	Ku Kuceteriwa Ka Mintlhaveko	Vuyelo bya Mieheketo

### Swivutiso swo Anakanyisisa:

1. Xana ku ni tinhloko-mhaka leti tolovelekeke kumbe swivumbeko exikarhi ka swilo leswi ku pfuxaka ntshikilelo?



2. Xana xihlohloteri xin'wana ni xin'wana xa ntshikilelo xi wu khumba njhani miri wa wena ? Xana ku ni swikombiso swo karhi swa miri kumbe mintlhaveko leyi u yi kumaka?
3. Xana swilo leswi swi ku pfuxaka ntshikilelo swi yi khumba njhani mintlhaveko ya wena ? Hi yihi yin'wana ya mintlhaveko leyikulu leyi u yi kumaka eka swiyimo leswi?
4. Anakanya hi mianakanyo kumbe swivumbeko swa mianakanyo leswi vaka kona loko u hlangana ni swilo leswi swi vangaka ntshikilelo . Xana u xiya mianakanyo yo biha leyi phindha-phindhiwaka kumbe ku soholotiwa ka mianakanyo?
5. Hi ku ya hi ku anakanyisisa ka wena, xana ku na swilo swo karhi leswi hlohlotelaka ntshikilelo leswi u nga tsakelaka ku dzikisa mianakanyo ya wena eka ku swi lawula ? Ha yini swihlohloteri leswi swi ri swa nkoka eka wena?

## **Ku Hefemula Hi Miehleketo**

- Titolovete ku hefemula loku dzikeke leswaku u endla leswaku u ntshunxeka.
- Languta mintlhaveko emirini wa wena loko u ri karhi u hefemula swinene.
- Tirhisa ku hefemula tanihi anchor ku tisa nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi.

### **Swileriso:**

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 hansi . 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.

### **Tsala Swibumabumelo na Vutivi bya Wena Laha**

## **Ku Anakanyisisa hi Ku Scan Miri**

- Endla body scan ku engetela ku lemuka ka miri na ku humesa tension.
- Susa nyingiso wa wena hakatsongo-tsongo ku suka enhlokweni ku ya emilengeni, u dzikisa mianakanyo ya wena eka xirho xin'wana ni xin'wana xa miri.
- Xiya mintlhaveko yihi na yihi ya miri kumbe tindhawu leti nga tsakisiki handle ko avanyisa.

### **Swileriso:**

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 ni leyinene yo titoloveta ku anakanyisisa hi ku kambela miri hi ku tirhisa swiletelo leswi nga laha hansa . 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.

### **Tsala Swibumabumelo na Vutivi bya Wena Laha**

## **Xitoloveto xa ku Hlasela hi ku Chava**

Loko ko tshuka ku va ni minhlaselo ya ku chava, tidyondzise ndlela leyi landzelaka yo langutana ni swiyimo. Titolovete leswi leswaku loko u ri na nhlaselele wa ku chava u tiva leswi u faneleke ku swi endla.

- Loko u ambale swiambalo ni masokisi, swi hluvule . Loko u nga ntshunxekanga ku hluvula masokisi, u nga ha tshama u ma ambale
- Tiva ku twa ka xivumbeko xa le henhla lexi u yimeke eka xona
- Ringeta u dzikisa mianakanyo ya wena eka ku twa koloko
- Vula hi rito leri tlakukeke nchumu lowu u wu tivaka hi nhloko- swi nga va recipe, risimu, magoza yo ya eka endlelele ra ntirho, magoza eka xiyimiso xa wena xa nimixo etc
- Vula magoza ya leswi u swi hlawuleke hi rito leri tlakukeke minkarhi yo tala hilaha swi lavekaka hakona leswaku mbilu ya wena yi sungula ku ba hi ku nonoka
- Loko se u kota ku twa yi sungula ku nonoka, sungula ku dzikisa mianakanyo ya wena eka ku hefemula hi ndlela ya diaphragmatic
- Veka voko rin'we exifuvuni xa wena kasi rin'we hi diaphragm, Ringeta ku fambisa voko ra diaphragm ku nga ri voko ra xifuva hi ku ba ka wena
- Phindha-phindha ku kondza u titwa u rhulile lerova u bela munhu riqingho

### **Tsala Swibumabumelo na Vutivi bya Wena Laha**



## **Ku Endla Xiyimiso Lexi Pfuxetaka Ntshikilelo**

- Endla xiyimiso xa siku na siku lexi katsaka migingiriko yo hunguta ntshikilelo.
- Hlawula maendlelo yo tikhathalela, yo tanihi ku endla vutiolori, ku titsakisa kumbe tindlela to wisa.
- Tinyiketela ku tirhisa xiyimiso xa wena naswona u landzelela ku humelela ka xona.

### **Swileriso:**

Ku tumbuluxa xiyimiso lexi hungutaka ntshikilelo swi katsa ku ngenisa 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 swiphiso 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 Hlela Hi vuntshwa ka Vutivi**

- Kuma maendlelo yo biha ya miehleketo lama fambelanaka na ntshikilelo.
- Ntlhontlho no tlhela u vumba miehleketo leyi hi ku tirhisa vumbhoni na mavonelo man'wana.
- Siva ku tivulavulela loku nga riki kunene hi ku tiyisekisa lokunene ni ka xiviri.

### **Swileriso:**

Ku lulamisiwa hi vuntshwa ka vutivi ku katsa ku kuma na ku tlhontlha swivumbeko swo biha swa miehleketo leswi hoxaka xandla eka ntshikilelo na ku swi siva hi miehleketo leyinene na ya xiviri . Anakanyisisa hi swivutiso leswi landzelaka naswona u tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku titoloveta ku lulamisa hi vuntshwa ka vutivi hi ku kuma na ku vumba hi vuntshwa miehleketo yo biha.

1. Hi yihi miehleketo yin'wana yo biha leyi tolovelekeke kumbe ku tivulavula loku u hlenganaka na kona hi nkarhi wa swiyimo leswi tshikilelaka?
2. Xana mianakanyo leyi yo biha yi yi khumba njhani mintlhavoko ni mahanyelo ya wena?
3. Hlawula mianakanyo yin'we yo karhi yo biha leyi u nga tsakelaka ku yi vumba hi vuntshwa.
4. Hi byihi vumbhoni kumbe mavonelo man'wana lawa u nga ma kumaka ku tlhontlha mianakanyo yo biha?
5. Tsala ehansi xitiyisekiso lexinene ni xa xiviri kumbe mianakanyo yin'wana yo siva leyi nga riki yinene.
6. Xana u nga titoloveta njhani ku tiyisa mianakanyo leyi leyinene evuton'wini bya wena bya siku na siku?

### **Miehleketo Yo Biha**

### **Vumbhoni lebyi Ntlhontlhaka kumbe Mavonelo Man'wana**

### **Switiyisekiso Leswinene Ni Swa Xivi**





## Ku Nkhensa Tijenali

- Sungula buku yo tlangela ku cinca ku kongomisa ka wena eka leswinene.
- Anakanyisisa hi swilo swinharhu leswi u swi tlangelaka siku rin'wana ni rin'wana.
- Kambisisa vuyelo bya mintlhaveko ni bya mianakanyo bya ku tlangela.

### Swileriso:

Ku tsala tijenali ta ku tlangela swi katsa ku anakanyisisa ni ku kombisa ku tlangela eka swilo leswinene swa vutomi bya wena . Tirhisa ndhawu leyi nyikeriweke ku tsala swilo swinharhu leswi u swi tlangelaka siku rin'wana ni rin'wana . Hlamusela hi ku kongoma naswona u andlala hi vuenti leswaku ha yini u tlangela nchumu wun'wana ni wun'wana.

### Switsundzuxo swa Journal ya ku Nkhensa

1. \_\_\_\_\_ Xitsonga.  
Ha yini ndzi tlangela leswi?
2. \_\_\_\_\_ Xitsonga.  
Ha yini ndzi tlangela leswi?
3. \_\_\_\_\_ Xitsonga.  
Ha yini ndzi tlangela leswi?



## **Netiweke ya Nseketelo wa Vanhu**

- Kambisisa khwalithi na nhlayo ya vuxaka bya wena bya ntshamisano.
- Hlawula vanhu lava nyikaka nseketelo na ku twisisa hi minkarhi ya ntshikilelo.
- Tiyisa vuxaka bya n'wina naswona u lava nseketelo loko swi laveka.

### **Swileriso:**

Ku aka na ku kurisa netiweke ya nseketelo wa vaaki i swa nkoka swinene eka ku lawula ntshikilelo . Anakanyisisa hi swivutiso leswi landzelaka naswona 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 kamberwa ka Netiweke ya Nseketelo wa Vanhu**



## **Ku ntshunxeka ka misiha loku yaka emahlweni**

- Dyondza ni ku titoloveta tindlela leti yaka emahlweni to olovisa misiha.
- Hi ndlela leyi hlelekeke u tshikilela ni ku ntshunxa ntlawa wun'wana ni wun'wana wa misiha emirini wa wena.
- Tiva ku titwa lokukulu ka ku ntshunxeka naswona u ntshunxa ntshikelelo.

### **Swileriso:**

Ku ntshunxeka ka misiha loku yaka emahlweni i endlelo leri katsaka ku tsanisa ivi endzhaku ku ntshunxa mintlawa yo hambana-hambana ya misiha leswaku yi endla leswaku yi 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 . Pfluxeta 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 mintlhaveko 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**



**Xifaniso xa Log ya Ntshikelelo wa Siku na 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.

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

	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



## **Nxaxamelo wa Nkarhi na Nkarhi wo Tihlayisa**

Tirhisa nxaxamelo lowu ku endla xiyimiso xo tikhathalela lexi khutazaka 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	



**NICRO © 2023. Ku Kuma Ku Rhula Endzeni: Buku ya Ntirho ya Vulawuri bya Ntshikelelo**

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 Mintlhaveko:	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		



**NICRO © 2023. Ku Kuma Ku Rhula Endzeni: Buku ya Ntirho ya Vulawuri bya Ntshikelelo**

<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		



**NICRO © 2023. Ku Kuma Ku Rhula Endzeni: Buku ya Ntirho ya Vulawuri bya Ntshikelelo**

- 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.





## Switsundzuxo swa Vulawuri bya Ntshikelelo wa Siku na Siku

1. Titolovete ku hefemula swinene: Tinyike nkarhinyana siku hinkwaro leswaku u dzikisa mianakanyo ya wena eka ku hefemula ka wena naswona u hefemula hi ku nonoka, hi ku nonoka leswaku u endla leswaku u ntshunxeka.
2. Ku nghena emirini wa wena: Nyikela nyingiso eka swikombiso swihi na swihi swa miri swa ntshikilelo kumbe ku nonon'hweriwa emirini wa wena . Tinyike nkarhi wo wisa leswaku u loloka, u famba-famba kumbe u ntshunxa ku tsana ka misiha.
3. Hlengeta mianakanyo yo biha: Xiya mianakanyo yo biha kumbe leyi tshikilelaka naswona hi ku hiseka u yi siva hi leyinene ni ya xiviri . Titsundzuxe hi matimba ya wena na leswi u swi fikeleleke.
4. Tinyike nkarhi wo wisa lowutsongo: Hlela nkarhi wo koma wo wisa siku hinkwaro leswaku u tlhela u tiyimisela ni ku endla mintirho leyi ku tselaka ntsako kumbe ku wisa . Suka entirhweni kumbe vutihlamuleri leswaku u basisa mianakanyo ya wena.
5. Titolovete ku nkhenisa: Tinyike nkarhinyana u anakanyisisa hi swilo leswi u swi tlangelaka . Swi tsale ehansi kutani u swi phofula emianakanyweni leswaku u yisa mianakanyo ya wena eka swilo leswinene.
6. Tihlanganise na netiweke ya wena ya nseketelo: Fikelela vanghana, ndyangu, kumbe vanhu lava tshembekaka loko u lava nseketelo kumbe ntsena ku tihlanganisa na ku avelana mintokoto ya wena . Hlanganisa mintlhaveko ya wena u tlhela u yingisa van'wana.
7. Tinyiketele ku endla vutiolori: Nghenisa vutiolori kumbe ku famba-famba nkarhi na nkarhi eka xiyimiso xa wena xa siku na siku . Ku nga khathariseki leswaku i ku famba-famba, yoga kumbe ku titoloveta, ku endla vutiolori swi nga pfuna ku hunguta ntshikilelo ni ku tlakusa ndlela leyi munhu a titwaka ha yona.
8. Rhangisa ku tikhathalela: Tinyike nkarhi wa mintirho leyi ku wundlaka kahle, yo tanihi ku hlamba, ku hlaya buku, ku yingisela vuyimbeleri kumbe ku nghenela swilo swo titsakisa leswi ku tselaka ntsako.
9. Titolovete ku anakanya: Siku hinkwaro, tisa nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi . Nghenisa switwi swa wena hi ku helela eka ntokoto wa wena wa sweswi naswona u tshika ku vilela hi nkarhi lowu hundzeke kumbe wa nkarhi lowu taka.
10. Veka mindzilakano: Simeka mindzilakano leyi nga erivaleni evuton'wini bya wena bya munhu hi xiyexe ni bya xiphurofexinali . Vula e-e loko swi laveka naswona rhangisa vuhlayiseki bya wena . Sirhelela nkarhi ni matimba ya wena.
11. Lava ku hlekisa: Kuma minkarhi yo hleka ni yo hlekisa esikwini ra wena . Hlalela vhidiyo leyi hlekisaka, hlaya xihlekiso kumbe u hleka ni munhu un'wana . Ku hleka ku nga va ku hunguta ntshikilelo lowukulu.
12. Amukela ku nga hetiseki: Amukela mianakanyo ya leswaku ku hetiseka a ku fikeleleki . Ti pfumelele ku endla swihoxo naswona u dyondza eka swona . Tiva ni musa naswona u titoloveta ku titwela vusiwana.



## NICRO © 2023. Ku Kuma Ku Rhula Endzeni: Buku ya Ntirho ya Vulawuri bya Ntshikelelo

13. Titolovete ku tirhisa nkarhi: Hluvula mintirho hi swiphemu leswi lawulaka ivi u yi rhangisa emahlweni . Tirhisa tindlela to sivela nkarhi naswona u veka masiku yo hetelela ya xiviri leswaku u papalata ku titwa u tshikilelekile.
14. Tshama u ri ni mati naswona u ri ni swakudya leswinene: Nwa mati lama eneleke naswona u chela miri wa wena hi swakudya leswi nga ni rihanyo . Ku va na mati lama faneleke na swakudya swi seketela vuhlayiseki bya wena hinkwabyo naswona swi nga pfuna ku lawula ntshikilelo.
15. Anakanyisisa u tlhela u tlangela: Tinyike nkarhinyana eku heleni ka siku rin'wana ni rin'wana leswaku u anakanyisisa hi leswi u swi fikeleleke ni minkarhi ya ntsako . Tlangela hambu ku ri ku hlula lokutsongo naswona u kombisa ku tlangela siku leri.

## Nxaxamelo wa Tinomboro 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





## 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.								



## **Mahetelelo**

Ha mi hoyozela eka ku hetisa buku ya ntirho ya "Finding Calm Within" ya vulawuri bya ntshikilelo ! Hi ku ngenela mintirho leyi tirhaka leyi nyikeriweke, u teke magoza lamakulu yo lawula ntshikilelo ni ku kuma ku rhula ka le ndzeni . Tsundzuka leswaku ntshikilelo i xiphemu lexi tolovelekeke xa vutomi, kambe hi tindlela ni tindlela leti u ti dyondzeke, u nga swi kota ku famba-famba hi ndlela leyi humelalaka ni ku wu hlula . Yana emahlweni u titoloveta vutshila lebyi, byi pfumelelana ni swiyimo swa wena swo hlawuleka naswona u amukela vutomi lebyi taleke hi ku tiyisela, ku ringanisela ni ku rhula.



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

