

Maelezo namna ya kuwa na muda wa kufanya sanaa nyumbani

Tenga nafasi ya kutosha katika mazingira yako kwa ajili ya kazi yako ya utulivu. Funika meza au sakafu ili uchafu mdogomdogo usije kukusumbua. Pia tenga muda kwa ajili ya kufanyakazi hiyo. Wakati unafanya hivyo, huna haraka ya kwenda mahali pengine popote na huhitaji kufikiria juu ya mambo mengine. Weka simu yako kwenye sailenti (toa sauti). Unaweza kuweka muziki upige. Unaweza kuwa muziki wowote, muziki taratibu wa kupumzisha au muziki wako upendao. Hata kama unafikiri, hujui kupaka rangi au kuchora, bado unaweza kutafuta, kupata na kuchanganya rangi, kufanya maumbo na vitu vinavyokufanya ujisikie vizuri. Kufanya mambo kwa mikono yako husaidia kutulia kwa wakati huo na kupumzika/kurelaksi, matokeo ya mwisho ya ulichofanya sio muhimu zaidi.

Picha ya mambo mazuri

Kata kwenye gazeti au chora vitu vinavyokufanya ujisikie vizuri. Vinaweza kuwa vitu ambavyo unavipenda au unavyopenda kuvifanya. Picha ikiwa tayari, ionyeshe kwa mtu na umwambie huyo mtu kuhusu hiyo picha. Kwa mfano, unaweza kusema juu ya zoezi hilo na kutuma picha ya kazi yako kwa mmoja wa marafiki zako. Mwambie kwa nini ulichagua mambo hayo.



Mahali pa kupumzikia

Mwanzoni unaweza kupashajoto mwili wako. Fanya mazoezi ya kujinyoosha taratibu au kurudisha mabega yako nyuma. Ikiwa unataka, unaweza kufunga macho yako kidogo na kujiweka katika nafasi nzuri. Fikiria uko mahali ambapo, ni pazuri kwako wewe kuwepo. Mahali ambapo unaweza kupumzika na kuwa salama. Panaweza kuwa mahali halisi au pakufikirika. Angalia taswira ya mahali hapo katika akili yako kwa taratibu. Ni mahali pa aina gani? Unaona nini hapo? Unasikia nini? Je, unanusa harufu ya chochote ukijuacho? Weka umakini wako kwenye mambo ambayo yanakufanya ujisikie amani na mtulivu.



Hivyo basi, tengeneza mahali pako pakupumzikia kwenye karatasi. Unaweza kutumia rangi au kukata picha zinazofaa kutoka kwenye magazeti. Hakuna njia sahihi au mbaya ya kutengeneza picha. Unapofikiri kuwa picha iko tayari, iangalie kwa muda. Tunga au ipe jina picha au mahali ulipopapata. Unaweza kuiweka picha ukutani. Kwa kuitazama picha baadaye, unaweza kurudi mahali hapo na hisia ya amani inayohusiana nayo, wakati wowote unapotaka.

Mrembo mimi

Fikiria juu ya kitu ambacho unakijua vizuri. Je, una kipaji na ujuzi gani? Una sifa gani nzuri? Ni nini kinachokusaidia kustahimili na kuweza kuishi? Ikiwa rafiki yako mzuri angekusemea kuhusu mambo ambayo uko vizuri, unaamini angesema kuhusu nini?

Kisha tengeneza picha wewe mwenyewe kwa kukata au kwa kurarua kutoka kwenye gazeti. Unaweza pia kuchora au kuandika maneno. Silazima picha kufanana na wewe au kuwakilisha sura ya mtu. Ikiwa unataka, unaweza kuongeza mambo kwenye picha ambayo ungependa kuyaongeza katika maisha yako. Je, ungependa kujifunza nini? Unamatumaini gani kwa siku zijazo? Una ndoto za aina gani?

