

NOOFEMBAR 2022

Aad Ioo Mahadiyay

Noofembar waxa inta badan lala xiriiriyaa wadajirka iyo ka mahadcelinta ama u mahad naqa waxyaabaha. Bishan waxaynu kaga hadli doonnaa mahadcelinta, sida ay inoogu faa'iidayn karto iyo sidii aynu uga dhaqan galin lahayn noloesheena.



Waad ku mahadsantahay, lakiin waa maxay?

Mahadcelinta, mahadnaqqa, maqsuudidda. Mahadcelintu waxay la macno tahay inaad maskaxda ku hayso oo aad uga mahadceliso wanaagyada nololshaada ee yar iyo weynba. Maxay mahadcelintu muhiim u tahay? Daraasaduhu waxay muujinayaan mahadcelinta caadada ah inay hagaajiso niyadda, isku kalsoonaanta, iyo ku qanacsanaanta guud ee nololsha. Ma raadisaa caawimo bilawga fulinta mahadcelinta? Iskuday joornaalkan mahadcelinta:

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things>



Mahad Allee, Way fiicantahay

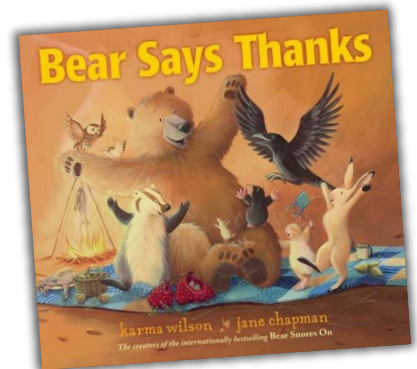
Daraasado badan ayaa lagu sameeyay Mahadcelinta, oo daraasadahan kala duwan waxa diiradda lagu saaray kaliya sida mahadcelintu faa'iido u yeelan karto. Cilmibaadhayaashu waxay heleen faa'iidooyin badan oo jireed, sida hoosu dhigista bararka, khafiifinta hoosu-dhaca unugyada gudbiya dareenada, iyo hoosu dhigidda cudurada wadnaha. Waxa sidoo kale la ogaaday in kuwa ku dhaqma mahadcelintu u badantahay inay sameeyaan doorashooyinka cunto caafimaad leh, oo ay sameeyaan dhaqdhaqaaqyo badan oo jireed. Maaha kaliya faa'iidooyin jireed, Mahadcelintu xataa waxay badali kartaa maskaxdaada. Diirad saaridda hal ama laba shay oo aad ka mahadceliso maalintii waxay ku tusinaysaa dibu hagaajinta maskaxdeena si aan ugu baraarugno oo ula tacaalno walaaca saacadaha dheeraadka ah si ka wanaagsan.



Buugga Talo-bixinta

Oorso Ayaa Mahadnaqday Waxa qoray Karma Wilson **(Bear Says Thanks by Karma Wilson)**

Buugani wuxuu ku saabsanyahay Oorso (xayawaan ku nool dhulka barafka) ayaa caajisay markaana go'aansaday inuu xaflad samaysto. Markuu ogaaday inuusan haysan sahay; ayuu iskugu yeedhay saaxiibadii kuwaasi oo caawiya oo wuxuu hubiyay inuu iskudayo inuu mahadcelintiisa si fudud ugu muujiyo "Mahadsanid!" Kani waa buug aad u fiican oo kaa caawinaya inaad wadasheekaysi la bilawdo carruurtaada yaryar oo ku saabsan sida mahadnaqu uu u dhisi karo xidhiidhada.



Geesta Fanka: Xarfaha Mahadcelinta

Naftaada kula loolan inaad samayso qoraal wax kasta oo aad ka fikiri karto oo aad ka mahadcelinayso adigoo u isticmaalaya xarfaha inaad ka fikir qaadato! Hal abuur u yeelo sida aad rabto.

Qalabka aad u baahantahay: Buug xasuus qor ah ama bug-gacmeed iyo qalab wax lagu qoro.

Habka: Buugga xasuus qorka, buug-gacmeedka, ama sabuuradda, ku tax xarfaha oo dhan hal xaraf sadarkiiba. Magaca xaraf kasta sida waxyaabo badan waad ku mahadsantay inaad ku bilawdo xarafkaa. Waxaad ku dari kartaa dadka, goobaha, dhacdooyinka waxyaabaha, ama hawlaha. Tani waa fursad weyn oo ay qoysku ku wada shaqeeyaan sidoo kale.

