

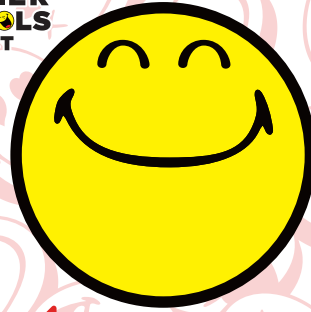
**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

TENGA MUDA WA KUZUNGUMZA!

Saidia kukidhi matamano kwa kuwauliza watu juu ya maisha wanayotaka kuishi katika siku zao zijazo. Katika maisha yetu yenye shughuli nyingi, inaweza kuwa vigumu kufikiria baada ya dakika tano zijazo, kuruhusu tu kupanga kwa ajili ya mustakabali wa muda mrefu. Kuuliza watu kuhusu malengo yao ni njia nzuri ya kuwasaidia kufikiria mustakabali wao na kutambua hatua gani zinahitajika ili kufikia lengo. Uliza maswali ya ufuatiliaji ili kuwasaidia kuandaa mpango wa kufikia matarajio yao.

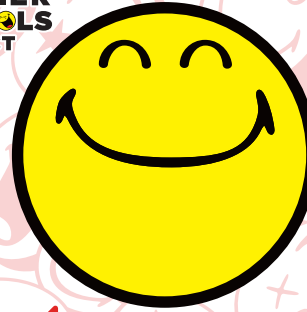


**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Je, ungependa
kuishi katika nchi au
ulimwengu gani?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Je, ungependa kufanya
kazi gani siku za baadaye?
Kwa nini unafikiri
ungefurahia?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Iwapo ungeweza
kufikia lengo lolote,
lingekuwa nini?**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

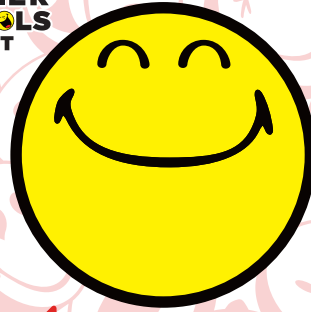
**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Je, jinsi gani unaweza
kuelezea siku
inayofaa kwako?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Ikiwa ungekuwa na
matamano matatu,
yangukuwa nini?
(Hauruhusiwi kutamani
fedha au matamano
mengine!)**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Unapofikiria kuhusu
wiki yako, ni siku gani
hukufanya ufurahie zaidi?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Je, ni mambo gani
unafanya vyema zaidi?**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

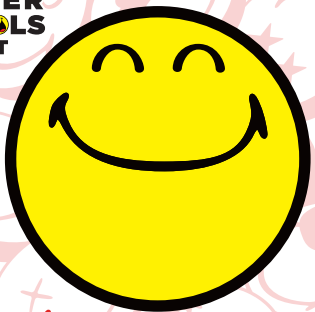
**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**

**KADI ZA
LENGO**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.**



Je, unafurahia kufanya
nini zaidi?
Kwa nini?



Unafurahia kufanya
kazi na nani? Kwa nini?



Je, ungependa
kubadilisha nini
zaidi duniani?



Je, ni mambo gani
ambayo hupendi kufanya
na usingependa kuyafanya
kwa ajili ya kazi?



Je, ni maneno gani
matatu unadhani
yanakuelezea
vyema zaidi?



Je, unapenda maisha
yako yaweje ndani ya
miaka mitano? Vipi
kuhusu miaka 10 au 20?



Je, ni jambo gani bora
zaidi limetokea kwako?
Kwa nini lilikuwa
bora zaidi?



Je, ni jambo gani baya
zaidi limetokea kwako?
Umejifunza nini kwenye
jambo hilo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**TENGA MUDA WA
KUZUNGUMZA!**

Watu wanaojiamini wana furaha, lakini kujiamini ni ujuzi unaohitaji malezi.

Kujiamini kunaweza kujengwa kwa kusaidia watu watambue uwezo wao na kukubali udhaifu wao. Kwa kutambua uwezo, ujuzi na thamani yao, na kukumbuka mifano ya wanapovishinda vikwazo, watu wanaweza kutambua kuwa wanaweza kutumia vipaji vyao kwa manufaa.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni kitu gani unajivunia kukifanya hivi karibuni?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Orodhesha mambo matatu unayoweza kufanya vizuri.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, unaweza kufanya nini ili kuleta mabadiliko duniani?

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, unaweza kumfundisha mtu kufanya kitu gani?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni matatizo au hali gani ngumu umezishinda?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Fikiria angalau vitu vitatu ulivyofanya leo ambavyo vilikuwa vizuri kwako.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni kitu gani unachokipenda zaidi kuhusu mwili au mwonekano wako?

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KADI ZA
KUJIAMINI**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**



Watu wamekupongeza
au kukushukuru kwa
kitu gani?



Orodhesha angalau vitu
vitatu unavyopenda
kuhusu wewe.



Je, ni lini mara ya
mwisho ulifanya kazi
kwa bidii?
Jipongeze kwa
juhudi zako!



Je, unaweza kufanya nini
leo ambacho hukuweza
kukifanya mwaka
uliopita?



Tafuta angalau kitu
kimoja unachoweza
kufanya ambacho watu
wengine wanaona
kigumu kufanya.



Fikiria mtu
unayempenda ambaye
anajiamini. Je, unaweza
kufanya kitu gani kuwa
zaidi kama wao?



Je, nani unajua anaweza
kukusaidia kufikia lengo?



Imba au cheza wimbo
unaokufanya ujisikie
kujiamini zaidi.

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT

TENGA MUDA WA KUZUNGUMZA!

Kuwa mbunifu na kutumia mawazo
yako ni njia nzuri ya kuboresha hali.

Ubunifu ulichukuliwa kuwa ujuzi
wa tatu muhimu zaidi kwa
wafanyakazi na Jukwaa la
Kiuchumi la Dunia.

Chochea ubunifu kwa
kujibu maswali
haya.



THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Iwapo ungeandika
kitabu, kingehusu nini?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Je, ni rangi gani yenye
furaha zaidi?
Kwa nini unafikiri ina
furaha?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Iwapo utashinda £1000,
utaifanyia nini?

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Iwapo ungeweza
kusanifu fulana,
ungechora au kuandika
nini?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Je, ni jambo gani ambalo
hujui jinsi ya kulifanya,
lakini ungependa
kulifanya?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Iwapo mtu angekupa
kipande cha karatasi
kisicho na maneno
ili kutunga kitu, je,
ungeifanyia nini?

THE
HAPPIER
SCHOOL
PROJECT



Iwapo wanyama
wangependa
kuzungumza, unafikiri
wangependa nini?

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

KADI ZA
UBUNIFU

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



Je, unafikiri jambo gani
lingetokea iwapo kila
mtu angesahau kutumia
maneno na lugha?



Iwapo ungeweza kufanya
chochote, ungefanya nini
ili kufanya ulimwengu
mahali pa furaha?



Iwapo ungeandika
wimbo kuhusu jinsi
unavyojisikia hivi sasa,
jina lake lingekuwa nini?
Je, ungesikikaje?



Iwapo ungeweza
kuvumbua kitu ambacho
kingerahisisha maisha
yako, kingekuwa
kitu gani?



Elezea maisha yako
katika sentensi ya
maneno saba.



Iwapo ungekuwa na
nafasi ya kurudi nyuma
na kubadilisha kitu
kimoja, ungefanya nini?



Unafikiri itakuwaje kuishi
chini ya bahari?



Je, ni vitu vingapi
unaweza kuvifanya na
kibanio cha karatasi?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

TENGA MUDA WA KUZUNGUMZA!

Watu wanaoweza kuelewa na kudhibiti hisia zao wana furaha, afya na mafanikio zaidi. Unaweza kuongeza akili ya kihisia (EQ) kwa kuwasaidia watu kufahamu na kutambua hisia zao. Mara tu hisia zinapotambuliwa na kukubalika, zinaweza kudhibitiwa kwa kutumia mbinu zinazofaa. Kwa kuchunguza hisia zetu na kujifunza kuzikabili kwa njia inayofaa, tunaweza kujua kile kinachosababisha hisia mbaya kutokea na kuelewa vyema jinsi ya kushirikiana na wengine.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, mwili wako unajisikiaje unapokuwa na hasira?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, unawezaje kujilazimisha kukabiliana na hofu?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Unapokuwa na huzuni, unafanya nini ili kujisikia vyema?

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, unamchangamshaje mtu anayejisikia huzuni?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni jambo gani la aibu zaidi ambalo limetokea kwako? Je, nini kilitokea baada ya hapo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, nini hukufaya uwe na furaha?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Unapojisikia kufadhaishwa, unaweza kuzungumza na nani au unafanya nini?

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KADI ZA EQ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Je, nini hukufanya ucheke?



Je, unafanya nini kujituliza unapokuwa na hasira?



Je, unafanya nini ili uweze kufanya mambo ambayo hutaki kufanya?



Je, muziki unaathiri vipi hali yako? Je, aina mbalimbali za muziki hukufanya ujisikie tofauti?



Mtu anapokudharau au kukurekebisha kwa kosa ambalo umefanya, unafikiri ni jambo gani bora zaidi kulifanya?



Unapofanya kosa au kuumiza mtu, huwa unafanya nini?



Iwapo hupati kitu ulichotaka, unafanya nini ili kujisikia vyema?



Unajisikiaje mtu anapoita majina yako au anaposema mambo mabaya juu yako?

**TENGA MUDA WA
KUZUNGUMZA!**

Watoto hufikiri kuwa wao ndio watu pekee wa muhimu, lakini kuwataka wafikirie jinsi wengine wanavyoweza kuhisi katika hali fulani husaidia kujenga ujuzi wao wa huruma.

Kwa kuelewa kile ambacho watu wanafikiri na kuhisi, watu wanaweza kujibu ipasavyo zaidi na kuwa wawasilianaji, viongozi na marafiki bora zaidi.



Je, kwa nini ni vibaya kuvunja ahadi?



Je, unaweza kukumbuka wakati uliomfanya mtu atabasamu?



Je, unafikiri watu wengine wanajisikiaje unapokuwa mzuri kwao?



Unapokuwa humpendi mtu, unajua ni kwa nini? Je, ni kwa sababu wanafanana na wewe au ni tofauti sana?



Je, unajua kwa nini watu wanaiba?



Je, unaweza kumsaidia mtu ajisikie vyema anapokuwa na huzuni?



Ukimwacha mtu nje ya shughuli, unafikiri anajisikiaje?



Iwapo unafanya jambo ambalo linamfadhaisha rafiki, unawezaje kuliboresha zaidi?



Je, ni maswali gani hupendi kujibu?
Je, unafikiri ni sawa kwa kila mtu?



Je, unafikiri ni hisia gani inayokukosesha raha zaidi? Aibu, hasira, hofu au kitu kingine? Je, unafikiri ni sawa kwa kila mtu?



Je, ni aina gani ya mazungumzo yanakukosesha raha zaidi?
Kuomba msaada, kukiri kuwa umefanya kosa au kitu kingine? Je, unafikiri ni sawa kwa kila mtu?



Iwapo mtu hazungumzi, unawezaje kujua anachohisi?



Je, kuna mtu ulipaswa kumwomba msamaha?
Je, umechelewa kusema kuomba msamaha sasa?



Umewonea wivu nani na unadhani kwa nini ulikuwa na wivu?



Hofu yako kubwa zaidi ni nini? Je, unafikiri hofu ni sawa kwa kila mtu?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**TENGA MUDA WA
KUZUNGUMZA!**

Ni muhimu kwa watu kujisikia uwepo wao - kwamba wao ni muhimu na ni sehemu muhimu ya familia au kiungo kinachojali.

Kujua jinsi familia yako inavyojisikia kuhusu muda mnaoshiriki pamoja, na jinsi kila mtu anavyofaa katika hili, kunaweza kusaidia kuwafanya nyote kuhisi mpo karibu zaidi.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni kitu gani unachokipenda zaidi kuhusu familia yako?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Iwapo ungetunga kanuni tatu za familia, zingekuwa nini?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni mila gani ya familia unayopenda zaidi?

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, unafikiri unapaswa kufanya nini zaidi kama familia?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni kumbukumbu gani bora zaidi mliyofanya pamoja kama familia?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni nini bora zaidi kuwa mtoto?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni mdoli gani unaopenda au uliokuwa unaopenda?

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
FAMILIA**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Ulipoamka asubuhi ya leo, ni jambo gani la kwanza ulilofikiria?



Je, ni eneo gani unalopenda kuwepo?



Je, unafikiri ni sifa gani muhimu zaidi mtu anaweza kuwa nayo?



Je, rafiki yako bora ni nani? Kwa nini ni rafiki yako bora?



Iwapo ungeweza kumpa mtu katika familia yako nguvu kubwa, itakuwa nini na kwa nini?



Iwapo ungeweza kufukia ardhini kidonge cha wakati, ungeweka nini ndani yake?



Iwapo ungeweza kujigeuza usionekane wakati wowote unapotaka, ungefanya nini?



Iwapo ungeweza kusafiri katika siku za nyuma, ungesafiri wakati gani?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

TENGA MUDA WA KUZUNGUMZA!

Shukrani imeonyeshwa kisayansi kuwa na faida nyingi ikiwa ni pamoja na furaha, afya na uhusiano ulioboreshwa.

Kukuza shukrani kunaweza kuanza na jambo rahisi kama kuuliza maswali yanayofaa.



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Fikiria kuhusu mambo matatu ambayo unahisi kushukuru leo.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, ni mambo gani ambayo huhitaji, lakini unafurahi sana kuwa unayo?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, ni mambo gani ambayo ni rahisi kuyalalamikia, lakini kwa kweli tuna bahati kuwa nayo? Kwa mfano, siku za mvua husaidia bustani kukua na kuwapa wanyama maji ya kunywa.

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, ni kitu gani usingeweza kuishi bila kuwa nacho?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, una kitu gani ambacho mtu mwingine anakitaka au anakionea wivu?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, ni nani au kitu gani kilikufanya utabasamu au ucheke mara ya mwisho?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Je, ni vitu gani unavitumia katika maisha yako ya kila siku ambavyo unaona vya kawaida. Kwa mfano, simu ya mezani, oveni.

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KADI ZA
SHUKRANI

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



Je, umefurahia kufanya
nini hivi karibuni?



Je, mtu gani alikuwa
mkarimu wa mwisho
kwako?



Je, ni sehemu gani za
nyumba au mtaa wako
unazipenda zaidi?



Je, unatarajia nini siku
zijazo?



Je, unashukuru kwa kitu
gani kuhusu mwili na
afya yako?



Je, ni kitu gani
unajivunia kukifanya
hivi karibuni?



Je, ni wakati gani
ulijisikia vizuri zaidi leo?



Je, ni nani anakufanya
uwe na furaha au
anakutunza?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

TENGA MUDA WA KUZUNGUMZA!

Je, mazungumzo yamekatishwa? Tumia mojawapo ya virai hivi ili kufanya mazungumzo yaendeleo. Kuomba maelezo zaidi, nini kilitokea hapo awali, jinsi watu walivyojisikia au nini kilitokea baadaye kunaweza kuendeleza mazungumzo na kusaidia kuyaweka yawe ya kina zaidi. Uliza maswali ya ufuatiliaji ambayo yanafafanua au kurudia ulichosikia ili kuonyesha unaelewa na unasikiliza. Kutazama usoni na kutikisa kichwa huonyesha unajihusisha na unavutiwa na mazungumzo.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, kitu gani kilitokea baadaye?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, kitu gani kingine unaweza kunieleza kuhusu hilo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, lilitokeaje?

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni sehemu gani bora ya jambo hilo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ulijifunza nini katika jambo hilo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, sehemu gani ilikuwa ngumu zaidi?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, hilo lilikuwa jambo la ajabu zaidi kutokea?

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**KADI ZA
KUSONGA MBELE**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Je, kulikuwa na jambo
jingine lililokuwa
likiendelea?



Je, kitu gani kilitokea
huko nyuma?



Nimepitia kitu kile kile.
Kilichotokea kwangu
kilikuwa...



Je, nani alikuwa na
wakati mgumu zaidi na
nani alikuwa na wakati
mzuri zaidi wakati wa
tukio hilo?



Je, ulijisikiaje
wakati huo?



Je, unajisikiaje kuhusu
jambo hilo kwa sasa?



Je, kulikuwa na mtu
mwingine yeyote?



Je, unafikiri kwa nini
jambo hilo lilitokea?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**TENGA MUDA WA
KUZUNGUMZA!**

Kujua kilicho muhimu kwako hukusaidia kufanya maamuzi na kuchukua hatua.

Kugundua thamani yako na kitu gani kina maana kwako ni sehemu muhimu ya ukuaji. Thamani yako inaweza kubadilika katika kipindi chote cha maisha yako. Maswali haya yanachunguza maadili na kutambua thamani lakini majibu yake yanaweza kutegemea muktadha na vile vile mtu mwenyewe. Uliza maswali ya ufuatiliaji ili kujadili kama hali au mifano tofauti ingemaanisha unatoa majibu tofauti.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Iwapo mtu ana kidogo kuliko wewe, je, unapaswa kumgawia ulicho nacho?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, kudanganya shuleni au michezoni ni vibaya siku zote?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, kuiba ni jambo sahihi kufanya?

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ungetenda tofauti iwapo ungejua hakuna mtu angekuhukumu?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, ni sawa kusema uwongo mdogo ili kumpendeza mtu au kutoumiza hisia zake?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Je, nini hukufanya ukasirike?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Iwapo ungeweza kufanya maboresho katika ulimwengu, ungeboresha nini?

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**KADI ZA
MAADILI**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.



Rafiki akikuambia siri kuhusu jambo ambalo amefanya ili kuumumiza rafiki mwingine, utafanya nini?

Iwapo mtu anafanya mzaha unaomdhihaki rafiki yako, ungefanya nini?

Ukiona mtu anaonewa au kuitwa majina yasiyofaa, ungefanya nini?

Je, umewahi kumtetea mtu mwingine? Je, ilikufanya ujisikiaje?



Je, ni lini mara ya mwisho kumsaidia mtu?

Je, unamtamani nani? Kwa nini unawatazama kuwa mfano wa kuigwa?

Je, dunia yako kamili ingekuwaje?

Je, ni mambo gani mnabishana au mnagombania?

CHORA HISIA ZAKO

Katika karatasi iliyo tupu chora jinsi unavyojisikia sasa hivi. Mchoro hauhitaji kuwa wa kitu chochote. Tumia maumbo, mistari, rangi au micharazo yoyote unayohisi inaelezea hisia zako.



Je, ni rangi na maumbo gani yanayoonyesha jinsi unavyojisikia?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

IGIZA

Fanya igizo ili kuonyesha siku yako imekuwaje hadi sasa. Onyesha hisia ulizohisi kila wakati. Kuza hisia zako ili kuzifanya ziwe wazi kwa kila mtu anayetazama igizo lako.



Wachukue marafiki na familia yako ili wafanye igizo lao kwa ajili yako!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UNDA ORODHA YA MUZIKI WA TABASAMU

Tengeneza orodha ya nyimbo ambazo zinakufanya utabasamu au kuinua hali yako. Ongeza nyimbo hizo kwenye orodha ya muziki wa furaha. Wapatie orodha hii ya muziki marafiki na familia yako na uone kama wana mapendekezo mengine ili kuongeza kwenye orodha yako.



Upi ni wimbo wako wa furaha?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BUNI ALAMA YAKO MWENYEWWE YA TABASAMU

Chora Alama ya Tabasamu ili kuonyesha jinsi unavyojisikia. Fikiria kuhusu mdomo na macho ambayo ulipaswa kuwa nayo na iwapo unataka vifuasi vyovyote.



Je, alama yako ya Tabasamu utaitaje?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PIGA NGOMA YAKO MWENYEWWE

Kusanya baadhi ya bakuli, sufuria au makontena ya zamani yaliyo tupu. Tumia baadhi ya metali au vijiko vya zamani ili kuvigonga na buni ngoma yako. Cheza ngoma yako kwa ajili ya familia au marafiki zako au rekodi ili kuwaonyesha.



Je, ni sauti gani unayopendelea?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BEELD HET UIT

Kutungua muziki na sauti ni njia nzuri ya kuonyesha jinsi tunavyojisikia pasipo kutafuta maneno sahihi. Je, unaweza kutunga wimbo ili kuimba - au kupiga kelele - ili kuachilia kila kitu?



Je, unaweza kutunga wimbo ili kutumbuiza?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUWA SHUJAA MAHIRI WAKO MWENYEWWE

Kila mtu anaogopa kitu fulani. Kweli, kila mtu! Fikiria kitu unachoogopa na andika hadithi ambayo wewe ni shujaa mahiri ambaye umeshinda hofu yako kwa kutumia nguvu kubwa. Wakati ujao unaogopa au unalazimika kukabiliana na hofu yako, kumbuka jinsi ulivyohisi kwa kushinda hofu yako katika hadithi hiyo.



Isimulie familia yako hadithi yako.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ANDIKA HADITHI UPYA

Fikiria tukio ambalo lilikufadhaisha au kukuaibisha. Fikiria kwamba ungeweza kurudi nyuma wakati ule na kufanya tukio hilo kwa utofauti. Je, nini ungebadilisha? Je, ingekuwaje ikiwa tukio lilikuwa wakati mzuri zaidi uliowahi kuwa nao? Andika au eleza hadithi ya tukio hilo lakini libadilisha ili kulipa mwisho mpya.



Je, ni kisa gani ungependa kubadilisha kwenye maisha yako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MWANZO WA HADITHI

Fikiria moja ya hadithi zako unazopendelea ambayo unaijua vizuri, kama Cinderella au Aladdin. Fikiria kuwa mwisho wa hadithi hiyo ni mwanzo wa hadithi mpya.

Umetakiwa kuandika hadithi inayofuata, matukio ya baadaye. Je, inakuwaje?



Je, ni nini kinachoonekana kwa furaha?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

KITU CHA AJABU

Fikiria kitu katika nyumba yenu au kitu unachomiliki kina nguvu za ajabu. Je, kinafanya nini? Je, unakitumiaje? Tunga hadithi ambayo unatumia kitu chako cha ajabu ili kufanya jambo zuri.



Je, ni nini hufanya kitu kuwa cha ajabu?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

TASWIRA YA MAUMIVU

Chora jinsi mwili wako unavyojisikia wakati ukiwa na huzuni au maumivu. Je, wapi panaumia? Je, maumivu yana rangi gani? Kisha chora picha yako ukiondokana na maumivu.



Je, maumivu yako yana rangi gani leo?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A

CHORA UPENDO WAKO

Fikiria kuhusu mtu unayempenda. Jaribu kuonyesha jinsi unavyojisikia kuhusu wao katika mchoro. Je, ni aina gani za alama utaweka kwenye karatasi? Rangi gani? Je, utazichoraje? Hulazimiki kuchora picha ionekane kama wao, bali onyesha jinsi unavyojisikia kuhusu wao.



Nani anastahili zawadi ya upendo wako leo?

SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A



MUDA WA VINA

Uje na maneno mengi ya vina kadri uwezavyo kwa ajili ya:

**MFALME MBWA PAKA
BEGI BENDERA**

Je, unaweza kutunga shairi la vina ambalo linaelezea hadithi kutoka kwenye baadhi ya maneno uliyoyaandika? Hulazimiki kutumia maneno yako yote au yoyote ya maneno haya.

Unaweza kuzungumza kwa vina wakati wote?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SHAMBULIO LA RAP

Tunga wimbo wa rap kuhusu siku yako ya kawaida au tukio fulani katika maisha yako na kumbuka kueleza jinsi mambo mahususi yanavyokufanya ujisikie. Jaribu kutunga kila mstari kuwa na idadi sawa ya hesabu na kina kila jozi ya mistari. Haijalishi iwapo baadhi ya mistari haina kina bali lenga kuwa na mtindo wa A/A/ B/B.

Je, unaweza kutuma hali za ukarimu na chanya kwa maneno yako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SAYARI KAMILI

Fikiria unaumba sayari yako kamili.

Je, inaonekana kama nini? Kuna maisha gani mengine?

Je, inafanyaje kazi? Je, nani anaidhibiti?

Je, unaweza kutunga wahusika na kupanga hadithi ili kutunga tamthilia, filamu au katuni zake?

Je, unaweza kutunga pepo yako kamili?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MVUMO WA KATUNI

Mfululizo wa vichekesho ni mfuatano wa picha zinazoelezea hadithi. Chochote kinaweza kutokea katika katuni. Inaweza kuwa nzuri sana kama unavyopenda. Chora kuhusu tukio la hivi karibuni katika maisha yako ambalo halikuisha vizuri lakini lipe mwisho tofauti wa furaha katika katuni yako.

Je, unaweza kuonyesha hisia zako katika mtindo wa picha zako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MKAZO NA KUPUMZIKA

1. Lala chali na fumba macho yako.
2. Bana mishipa ndani ya mwili wako ikazike kadri uwezavyo.
3. Kunja ngumi mikono yako.
4. Gonganisha vidole gumba na miguu kwenye mipira.
5. Kaza miguu, makalio, mwili na mikono yako ili iwe migumu kama jiwe.
6. Kaza uso wako na kaza shingo yako.
7. Sasa achilia mkazo wako wote, ruhusu misuli yako iwe laini na JILEGEZE!



Angalia jinsi mwili wako unavyojisikia wakati wote wa shughuli hiyo.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SAFARI YA WANYAMAPORI

Nenda kwenye matembezi karibu na bustani au eneo la hifadhi mahali ulipo. Hesabu wanyamapori tofauti wote unaowaona. Ni viumbe wangapi tofauti unaoweza kuwaona ambao wanatembea, wanatambaa, wanaogelea au kupuruka? Tazama kwenye njia, miti, chini ya majani na kwenye nyasi. Je, unajua majina ya viumbe vyote ulivyoona?



Tambua sauti na harufu pamoja na unachokiona.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5,4,3,2,1

Vuta pumzi kubwa na tambua vitu vitano unavyoweza kuviona, vitu vinne unavyoweza kuvigusa, vitu vitatu unavyoweza kuvisikia, vitu viwili unavyoweza kuvinusa, na kitu kimoja unachoweza kukionja.



Tumia mbinu hii wakati wowote unapohisi wasiwasi.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUWEPO

Kuwepo ni zawadi kubwa. Kaa kwa utulivu na kuwa makini kwa kinachotokea karibu yako sasa hivi. Tumia milango yote mitano ya fahamu. Jisemee
Kwa sasa ninaona...
Kwa sasa nasikia...
Kwa sasa ninagusa...
Kwa sasa ninahisi harufu...
Kwa sasa ninahisi...



Fanya hili peke yako au pamoja na familia yako!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUPUMUA UPINDE WA MVUA

Fikiria umesimama au umelala katikati ya upinde mkubwa wa mvua. Vuta pumzi kubwa ndani na fikiria unapumua katika rangi nyekundu kutoka kwenye upinde wa mvua. Inua mikono yako juu ya kichwa chako wakati unapovuta pumzi ndani. Shusha mikono yako chini kwa upande wako unapotoa hewa nje. Rudia kuvuta hewa ndani na kuinua mikono yako wakati unafikiria kuvuta hewa ndani kwa kila rangi ya upinde wa mvua: Nyekundu, Rangi ya Machungwa, Njano, Kijani, Buluu, Buluu iliyoiva, Urujuani.



Je, rangi moja hujisikia vizuri kuliko nyingine?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

USIKILIZAJI WA UTASHI

1. Sikiliza kwa makini sauti zinazokuzunguka.
2. Je, kuna sauti ngapi unazoweza kuzisikia?
3. Ziandike.
4. Je, ni sauti gani zinakuja na kupotea? Je, zipi ambazo zipo siku zote?
5. Hamia kwenye chumba au sehemu tofauti. Je, sauti hizo unazosikia ziko tofauti?
6. Fikiria wewe ni bundi na unaenda katika safari nzuri kutafuta sauti mpya na kufanyia kazi kile kinachounda sauti hiyo



Je, unaweza kusikia kimya katikati ya sauti hizo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUJISHUGHULISHA

Sisi sote hukasirika na kufadhaishwa mara kwa mara. Wakati mwingine hatuwezi kuionyesha lakini hatupaswi kushikilia hasira. Njia nzuri ya kuondokana na hasira ni kujishughulisha. Jaribu kufanya miruko ya nyota, kukimbia, kucheza, au kukanyaga miguu yako. Wakati mwingine kupiga yowe katika eneo salama au hata kupiga makofi kunaweza kukufanya ujisikie vizuri.



Je, unaweza kuepuka kukasirika?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TOA SAUTI

Kupiga kelele au kuimba kwa uwezo wako wote wa mapafu husaidia kuachilia nguvu ya ziada na mfadhaiko na kukufanya mwenye furaha. Hakikisha tu hauudhi watu wakati unafanya hilo!



Je, ni wimbo gani mzuri kuimba ukiwa una hasira?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JARIBIO LA LADHA

Chagua kipande cha tunda, keki au chokoleti na ule kidogo. Tafuna kipande hicho takriban mara 20. Hamisha chakula kuzunguka mdomo wako. Je, unakisikiaje? Je, kina ladha gani? Je, ladha yake inabadilika kadri unavyotafuna? Usisahau kumeza! Rudia hadi utakapomaliza kula.



Je, ladha yako inabadilikaje iwapo unashikilia pua yako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUCHUNGUZA MKAZO WA MWILI

Kaa au lala kwenye eneo la starehe. Angalia jinsi kichwa na uso wako unavyohisi. Iwapo kuna mkazo, jaribu kuachilia. Pumzisha mabega yako. Hisi mkazo katika mikono au viganja vyako na ruhusu uondoke. Chunguza mbele na nyuma ya mwili wako. Legeza mkazo wowote. Angalia mkazo wowote kwenye mapaja au misuli ya nyuma ya mguu. Legeza viganja vya miguu yako. Legeza miguu yako. Vuta pumzi kubwa na legeza misuli yako yote.



Je, jinsi gani unaweza kulegea?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUPUMUA MBUBUJIKO

Vuta hewa kubwa ambayo inajaza mapafu yako. Fikiria unapuliza viputo vikubwa vya sabuni kupitia kitanzi cha kifimbo. Lazima upumue kupitia mdomo wako polepole sana na kwa upole ili kutengeneza viputo. Fikiria viputo vinaelea na kuondoa hofu yako



Je, unaweza kuhisi hofu yako inatoweka?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TUPA

Kwenye kipande cha karatasi andika vitu vyote ambavyo ungependa kubadilisha kuhusu wewe mwenyewe. Kitupe mbali. Vitu hivyo vimepita kwa sasa. Sasa andika orodha ya vitu vyote unavyopenda kuhusu wewe mwenyewe.



Je, unaweza kujikubali kama ulivyo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TAFAKARI YA UKARIMU WA UPENDO

Keti katika eneo tulivu wakati ukijisemea “Naomba kuwa salama”, “Naomba kuwa na afya”, Naomba kuwa na furaha”, na fikiria ukiwa unajitumia upendo na ukarimu. Fikiria mtu au kitu unachoweza kujali na kutuma upendo na ukarimu wakati ukirudia maneno “Naomba uwe salama”, “Naomba uwe na afya”, “Naomba uwe na furaha”. Angalia jinsi unavyoweza kujisikia baada ya kufanya kila moja kwa dakika 2.



Je, unaweza kutuma ukarimu wa upendo kwa maadui zako? Wanaweza kuhitaji ukarimu huo zaidi ya marafiki zako.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KINYAGO CHA HALI

Nenda katika bustani au hifadhi kutafuta fimbo, majani au mawe, au tafuta vitu kuzunguka nyumba yako ambavyo watu hawatavikumbuka kwa saa moja au zaidi. Panga vitu hivyo ulivyopata ili kuunda sura ya kinyago kinachonyesha jinsi unavyojisikia.



Je, unaweza kuweka usawa wa vitu juu ya kila kimoja ili kufanya kinyago chako kuwa kirefu?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIMULIZI YA UTHIBITISHO

Chagua mojawapo ya kauli zifuatazo za uthibitisho na jiseme mwenyewe mara kwa mara. Jaribu kufanya hivi wakati unatazama kwenye kioo. Andika uthibitisho huo kwenye kipande cha karatasi na kiweke sehemu utakapokiona kila siku. Mimi ni mkarimu, imara na jasiri. Ninatenda kwa akili yangu yote kila siku. Niko huru kuchagua nani nataka kuwa. Kila kitu kitapita. Kila kitu kitakuwa sawa. Mimi ni mpole kwa kila mtu, ikiwa ni pamoja na mimi mwenyewe. Kila siku maisha yangu ni bora zaidi.



Je, unaweza kuunda uthibitisho wako mwenyewe kwa hali yako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

HISIA ZA ZABIBU KAVU

Chukua zabibu kavu au kipande cha tunda kavu mkononi mwako. Kitazame kama vile hujawahi kuona kitu chochote kama hicho huko nyuma. Angalia kila kitu. Kiguse huku ukiwa umefumba macho yako ili kuhisi msokotano wake. Kinuse. Angalia jinsi mwili wako unavyokabiliana na harufu hiyo. Kiweke mdomoni mwako bila kukitafuna. Kihisi kwa ulimi wako. Kionje kwa kukitafuna polepole. Tambua sehemu kilipo mdomoni mwako. Angalia nini kinatokea wakati unanza kutafuna na kadri unavyoendelea. Ihisi ladha yake na msokotano mdomoni mwako na jinsi vinavyoweza kubadilika kwa wakati. Meza baada ya kuona mwili wako unakwambia kufanya hivyo. Hisi zabibu hizo kavu zikiwa zinashuka chini tumboni mwako na angalia jinsi mwili wako unavyohisi.



Je, ni vyakula vingapi vingine unaweza kuhisi kikamilifu kabla ya kula?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUSIMAMA BILA KUYUMBA

Unaweza kucheza mchezo huu wewe mwenyewe au na wengine. Iwapo unacheza na wengine, chukua zamu kusimama bila kuyumba na panga kila mmoja. Wote ambao hawasimami ili wasiyumbe wanaweza kusogea na kujaribu kumfanya mtu anayesimama bila kuyumba aचेके na kushindwa kusimama bila kuyumba, lakini hawezi kungusa!

1. Elekeza macho yako kwenye sehemu iliyo mbele yako moja kwa moja.
2. Simama kwa mguu mmoja.
3. Anza kuhesabu na uone ni muda gani unaweza kusimama bila kuyumba.
4. Fumba macho yako ili kufanya zoezi hili kuwa gumu zaidi.
 5. Jaribu kusimama bila kuyumba kwa mguu wako mwingine. Je, unaweza kusimama bila kuyumba kwa muda mrefu zaidi?
 6. Punguza na vuta pumzi kubwa. Je, ni rahisi kusimama bila kuyumba?



Je, nini kinakufanya uyumbe?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BAKULI LA FEDHA

Unaweza kucheza mchezo huu wewe mwenyewe au na wengine.

1. Kusanya takriban sarafu 5 na ziweke kwenye bakuli.
2. Chagua sarafu moja na ichunguze kila upande. langaie kweli.
3. Rudisha sarafu yako kwenye bakuli.
4. Tikisa bakuli hiyo.
5. Je, unaweza kupata sarafu yako tena?

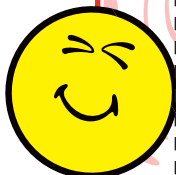


Je, unatafuta lakini huoni?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MWONGOZA WATALII

Tembea kuzunguka nyumba yako, bustani, mtaa, au hifadhi na jifanye mwongoza watalii ukionyesha kikundi cha watu karibu nawe. Onyesha vivutio, sifa na sehemu bora au nzuri zaidi. Fanya kila kitu kivitie



Je, ungependa kutembelea nini zaidi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIMON ANASEMA

Katika kikundi, cheza "Simon anasema". Mfanye mtu mmoja kuwa kiongozi. Kiongozi huyo anatoa maelekezo kwamba kikundi hicho kinapaswa kufuata - lakini iwapo TU kiongozi huyo anaanza maelekezo hayo na "Simon anasema". Kwa mfano, "Simon anasema weka mikono yako kichwani kwako" inamaanisha kikundi hicho kinapaswa kuweka mikono yao kwenye vichwa vyao. Iwapo kiongozi huyo anatoa maelekezo bila kusema "Simon anasema" kwanza, kikundi HAKIPASWI kufuata maelekezo hayo. Iwapo mtu anafanya kitendo bila kusikiliza "Simon anasema" mwanzoni, anakuwa ametolewa mchezoni. Mtu wa mwisho aliye ndani anashinda.



Je, huwa unasikiliza kwa makini maelekezo wakati wote?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MIMI NI MNYAMA GANI?

Chagua mnyama. Fikiria kuhusu au angalia jinsi wanavyotembea Jaribu kujongesha mwili wako kama mnyama huyo Iwapo unaweza, fanya hivyo mbele ya kikundi na uone iwapo wanaweza kukisia wewe ni mnyama gani.



Je, mnyama wako anatoa sauti gani?



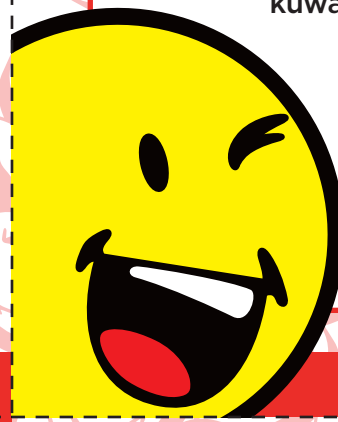
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MWIGE MWENZAKO

Chagua mtu unayemjua. Fikiria kuhusu au angalia jinsi wanavyotembea. Wanatembeaje, wanashikaje vichwa vyao, wanahamishaje mikono yao? Jaribu kujongesha mwili wako kama wao. Iwapo unaweza, fanya hivyo mbele ya kikundi na uone iwapo wanaweza kukisia wewe ni nani. Kumbuka kuwa mwema!



Je, sifa zako za kipekee ni zipi?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ZAMU YA KUCHEKESHA

Ni jambo gani la kuchekeka zaidi lililokutokea hivi karibuni? Je, unaweza kulitengeneza kuwa hadithi ya kuchekeka? Jikite katika sehemu za porini zaidi na kuza hisia, nini kilitokea na hisia za watu iwapo inafanya kuwa ya kuchekeka sana. Simulia hadithi yako kwa mtu na uone kama inawafanya wacheke.



Je, unawezaje kutumia uso wako kuifanya hadithi iwe ya kuchekeka sana?



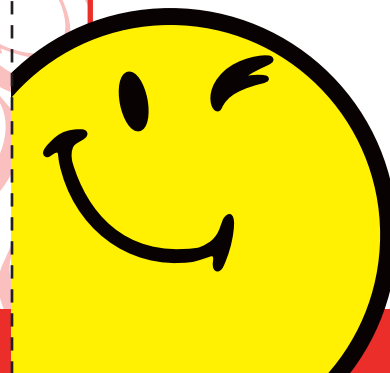
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MUDA WA IGIZO

Fikiria wewe unaigiza na unagundua wamenaswa ndani ya kasha lisiloonekana. Onyesha jinsi unavyojikuta uko ndani ya kasha. Jaribu njia tofauti za kutoka nje ya kasha hilo. Unafanya nini mwishowe ili kujikomboa?



Kitu gani kingine unaweza kuigiza?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHEKESHA

Fikiria wewe ni mcheshi kwenye sarakasi na utaratibu wako ni kutafuta kitu ulichopoteza ambacho umevaa (kama kofia, skafu au miwani ya jua kichwani kwako). Onyesha jinsi unavyojisikia unapofikiria kuwa umepoteza kitu unachokipenda, huwezi kukipata na kisha, mwishowe unakipata.



Je, ucheshi wako una nguo ya kuchekeka au uso uliochorwa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MASHINE YA NGOMA

Kusanya aina mbalimbali za vitu vigumu, vilivyo tupu ambavyo havitavunjika. Gongga kwa kijiko cha metali, kijiko cha mbaao na mikono yako. Vinatoa sauti gani kwa kila kimoja? Gongga kitu kimoja kwa mahadhi ya aina moja. Je, unaweza kugongga kitu cha pili kwa mahadhi tofauti? Je, unaweza kupata watu wengine wa kuungana nawe kugongga vitu vingine kwa mahadhi ambayo yanaenda pamoja?



Je, ni mahadhi yapi yana sauti ya furaha, huzuni au kutisha?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MCHORO WA KUTABASAMU KWAKO

Tazama kioo na ufanye uso wako uonekane kama alama za kutabasamu hapo chini. Ni uso gani unaolingana vyema na hisia zako? Tazama kioo na chora uso wako ukionyesha hisia unazohisi. Chagua rangi, maumbo na nyenzo ambazo zinalingana na hali yako.



Je, unajuaje jinsi unavyoonekana unapohisi vitu tofauti?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JIPE MOYO

Weka kidole chako cha kati juu ndani ya kifundo cha mkono. Je, unasikia msukumo? Hesabu ni mara ngapi moyo wako unadunda ndani ya dakika 1 Kimbia juu na chini ya ngazi au nje kwa dakika 5. Hesabu ni mara ngapi moyo wako unadunda ndani ya dakika 1. Je, ni haraka kiasi gani unaweza kurudisha moyo wako katika hali ya kawaida baada ya mazoezi? Je, uvutaji wa pumzi kubwa unasaidia?



Je, ni nini hufanya moyo wako udunde haraka?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUFIKISHA MAJI

Unaweza kucheza mchezo huu wewe mwenyewe au na wengine. Iwapo uko peke yako, jaza maji kwenye kijiko kikubwa na uone jinsi unavyoweza kutembea bila kumwaga hata tone. Iwapo una vijiko viwili vya ukubwa unaofanana, jaribu kushindana na rafiki na uone nani anaweza kwenda haraka zaidi bila kumwaga. Iwapo una vijiko vingi na marafiki wengi, unda timu mbili na wape kila mmoja kijiko cha ukubwa unaofanana. Jaza maji kwenye kijiko kimoja na peleka maji hayo kwenye kijiko tupu cha mtu anayefuata hadi kila mmoja katika timu yako atakapopeleka maji hayo. Timu yenye maji mengi kwenye vijiko vyao itakuwa mshindi.



Je, unaweza kufanya tukio hili kuwa la kufurahisha zaidi kwa kupanda na kushuka ngazi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VIKA SEHEMU

Chukua nguo kati ya 1 na 6 na tafuta njia mpya ya kuzivaa. Je, unaweza kuzungusha soksi au suruali, au ongeza mkanda au skafu ili kutengeneza mwonekano mpya? Angalia jinsi mavazi na mitindo tofauti inavyokufanya ujisikie. Je, hata kuvaa shati moja kwa njia tofauti kunabadilisha jinsi unavyoonekana na kujisikia. Je, ni mtindo gani unaopendelea?



Je, ni nguo gani unajiamini zaidi kuvaa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MIMI NI NANI?

Mchezo huu huchezwa vyema pamoja na wengine. Muombe mtu akupe jina la mtu maarufu, au mhusika kutoka filamu unayoiuia, na andika jina hilo liwe mgongoni kwako. Kila mmoja ambaye amepewa jina kisha anatakiwa kukisia wao ni akina nani kwa kuuliza maswali watu wengine kuhusu sifa ya mtu, utaifa, uwezo n.k. Watu unaowauliza wanaweza kujibu ndiyo au hapana tu. Lazima ujue wewe ni nani katika idadi ndogo ya maswali.



Je, unataka kuwa nani?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SANAMU ZA MUZIKI

Mchezo huu huchezwa vyema pamoja na wengine. Tafuta mtu wa kucheza sehemu ya DJ ambaye ataanzisha na kusimamisha muziki. Cheza mlio wako unaopendelea lakini, wakati DJ anasimamisha muziki huo, lazima utulie. Iwapo unahama wakati muziki umesimamishwa, utakuwa umetolewa kwenye mchezo.



Je, ni aina gani bora ya uchezaji wako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SAIDIA

Kusaidia mtu kunakufanya ujisikie vizuri. Muulize rafiki au mwanafamilia kama unaweza kuwasaidia kwa chochote. Kwa kuwa uko salama, unaweza kufanya jambo fulani ili kumsaidia mgeni kama vile kumfungulia mlango au kumsaidia kubeba vitu vyake alivyonunua.



Je, ni mara ngapi kwa siku unafikiri unaweza kuwasaidia watu?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TABASAMU!

Kutabasamu huongeza kemikali za kuchochea hali nzuri kwenye ubongo. Jitazame kwenye kioo kisha tabasamu. Jaribu tabasamu kubwa, tabasamu dogo, tabasamu ambalo unaona meno yako na jingine ambalo mdomo wako umefumba. Vyovyote utakavyotabasamu...wewe ni mzuri!



Je, unaweza kumwonyesha mtu tabasamu lako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ZUNGUMZA NA MTU

Kuunganishwa na wengine hukusaidia kujisikia vizuri iwe ni kukutana ana kwa ana, kuzungumza kwenye simu au kutumiana ujumbe mtandaoni. Tenga muda wa kuwa na mazungumzo na mtu unayempenda au unayevutiwa naye. Unaweza hata kutumia Kadi zetu za Tenga Muda wa Mazungumzo ili kuanza kutumiana ujumbe.



Je, unataka kuzungumza na nani leo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ISHI SASA

Shusha pumzi yako na fanya kila pumzi kuwa kubwa zaidi. Kuwa makini kwa unachoweza kukiona, kusikia na kuhisi kwa sasa. Hii itasaidia kukutuliza.



Je, unajisikia kitu gani mwilini mwako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHANGIA

Kutoa kitu kwa mtu anayehitaji au kutoa fedha kwenye hisani ni dhahiri kutakufanya ujisikie vizuri. Inaweza kukusaidia kujisikia kuwa ni umuhimu na kile unachokifanya, hata kama ni kidogo, kinaweza kuleta mabadiliko.

Tafuta kitu usichohitaji ambacho unaweza kukipeleka katika duka la hisani au kumpa mtu ambaye anaweza kukitumia vyema.



Je, ni kitu gani unaweza kukitoa kwa watu wengine ili kuwasaidia?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LALA

Kupata usingizi mzuri kila usiku ni muhimu kwa kukuweka katika hali nzuri. Jaribu kwenda kulala na kuamka wakati mmoja kila siku ili mwili wako uwe katika wizani wa kawaida. Je, ni vitu gani unaweza kufanya kabla ya kulala ili kukusaidia kulala vizuri?



Je, ni muda gani utaenda kulala leo usiku?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FANYA MAZOEZI

Mazoezi yana faida kubwa kwenye mwili na ubongo. Kufanya mazoezi mara kwa mara ambayo yanakufanya uishiwe pumzi takriban mara tatu kwa wiki yanaweza kukufanya kuwa na furaha zaidi.

1. Kadiria hali yako sasa hivi kwenye uwiano wa 1-10.
2. Tumia dakika 10 kuruka, kukimbia au kujinyoosha viungo.
3. Kadiria hali yako sasa hivi kwenye uwiano wa 1-10. Je, unajisikia vyema baada ya hapo?



Je, ni njia zako zipi za mazoezi unazopendelea?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIKILIZA MUZIKI

Muziki unaweza kuwa njia ya haraka ya kuboresha hali yako. Unaweza kupunguza mfidhaiko na maumivu na hata kusaidia moyo wako kuwa na afya. Kucheza nyimbo ambazo zinakukumbusha muda wa furaha kunaweza kurejesha kumbukumbu za furaha. Je, ni nyimbo gani unaweza kuzisikiliza au kuziimba ili ujisikie vyema?



Je, upi ni wimbo wako wa furaha?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHEZA

Kucheza sio tu kunakuweka sawa, pia huboresha hali yako na kukusaidia kuwasiliana na hisia zako. Haijalishi namna unavyocheza. Unaweza kuwa mpuuzi na mwenye wazimu kadri upendavyo. Cheza, imba, piga yowe au imba wimbo wakati umefumba midomo na cheza kidogo!



Je, unaweza kutunga mchezo wa kipuuzi utakaowafanya watu wacheke?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TAFAKARI

Pamoja na kupunguza mfadhaiko, tafakuri huongeza furaha, kujikita katika jambo na kumbukumbu. Kuna njia nyingi za kutafakari. Jaribu zifuatazo na tafuta njia ambayo itakuwa bora kwako:

- Jikite katika kitu fulani kama mti au mshumaa.
- Rudia neno linalokupa pumziko mara kwa mara.
- Hesabu pumzi zako na jaribu kutofikiria kuhusu kitu kingine chochote.
- Fuatilia pumzi zako au mawazo yako yanayokuja na kuondoka.
- Jaribu kulegeza kila msuli wa mwili wako.
- Jaribu kadi ya Tenga Muda wa Kujisikia kwa maelezo zaidi.

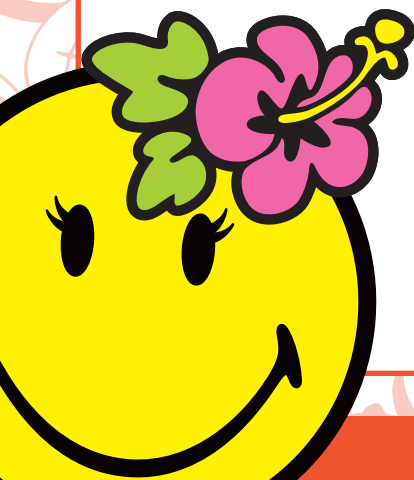


Je, unaweza kutafuta na kuachilia mkazo wote ulio mwilini mwako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AJABU LA ASILI

Kuwa katika asili, hususan katika miti, ni vizuri kwa ubongo wako pamoja na mwili wako. Je, unaweza kutumia muda katika hifadhi au bustani? Je, unaweza kupata mmea wa kuutunza? Tafuta kinachokua kwenye eneo lako wakati huu wa mwaka na uone kama unaweza kupanda mbegu na kuitazama ikikua.



Je, ni eneo gani la nje unaweza kwenda leo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JITOLEE

Kujitolea sio tu kunasaidia wengine lakini kumeonyesha kumsaidia anayejitolea. Pamoja na kufanya kitu muhimu kwako, inaweza kukusaidia kujisikia kuridhika, kukupa ujuzi mpya na kutafuta marafiki wapya ambao wanajali vitu kama vyako. Unaweza hata kufanya kitu rahisi kama kuchukua takataka mtaani kwako kwa dakika tano.

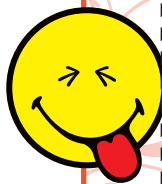


Je, unaweza kutunga utani ambao utamfanya mtu mwingine aचेके?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHEKA

Kucheka huzalisha kemikali zinazoongeza furaha na kupunguza mfadhaiko. Huna haja ya kucheka kwenye utani ili kupata faida hizo. Jaribu kucheka sasa. Ndio, bila kucheka chochote. Je, inaonekana kama mpuuzi na kukufanya ucheke? Fanya hivi pamoja na rafiki. Kucheka pamoja na wengine hufanya urafiki wetu kuwa bora.



Je, unaweza kutunga utani ambao utamfanya mtu mwingine acheke?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JARIBU KITU KIPYA

Je, kuna chombo cha muziki ambacho siku zote ulitamani kupiga, eneo la mtaani kwako unalotamani kwenda au aina ya zoezi unalotamani kujaribu? Kujaribu kitu kipya ambacho hujawahi kukifanya kunaweza kuongeza kujiamini kwako na kuboresha hali yako. Hata kurekodi tu video mpya ya mazoezi mtandaoni kunaweza kukusaidia kujisikia vyema.



Je, kuna kitu ambacho siku zote umekuwa unapenda kujaribu?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SOMA KITABU

Kusoma ni kuzuri kwa ubongo: hupunguza mfadhaiko, huboresha hali na inaweza kusaidia kuishi muda mrefu. Je, kitu gani si cha kukipenda? Kuna hadithi mamilioni. Tafuta hadithi moja unayopenda na pata mapumziko ili kuepuka kutumia muda mwingi katika kitabu.



Je, ni aina gani ya hadithi unazopenda?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KETI JUANI

Jua kupita kiasi ni hatari, hasa wakati wa mchana, lakini kupata kiasi kidogo cha jua wakati wa mchana ni kuzuri kwa ajili ya hisia zetu, mifupa na mfumo wa kinga. Iwapo hakuna jua mahali ulipo, toka nje na utembe wakati wa mwanga wa mchana. Ni kiongezaji hali cha haraka na cha bure kinachoupa ubongo wako furaha kidogo.



Je, ni mtindo gani unaopendelea?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUPANGA MALENGO

Andika malengo 3: Lengo moja la wiki ijayo, lingine la mwezi ujao na lingine la mwaka ujao. Lengo langu ni

Nitafanikisha lengo langu kabla ya

[Je, utatumia muda gani kukamilisha lengo hilo?]
Ili kufanikisha lengo langu lazima

[Je, utapitia hatua zipi kufanikisha lengo lako?]



PANGA KUJISIKIA VIZURI

Shughuli mbalimbali zinaweza kuathiri hisia zetu kwa njia tofauti. Zingatia shughuli zinazokufanya ujisikie:

kuwa na nguvu mtulivu furaha

kupendwa kuhamasika

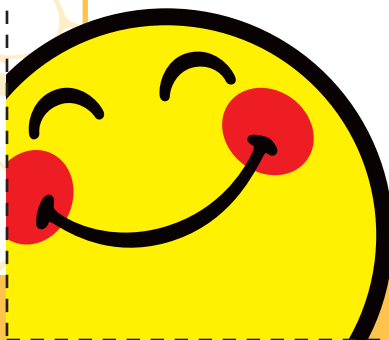
kuvutiwa kuwa na afya

Amua jinsi unavyopenda kujisikia na fanya shughuli ambayo itakusaidia kuhisi hisia hiyo.



Je, unapenda maisha yako yaonekane vipi ndani ya mwaka?

Je, unaweza kupanga wiki yako kwa ajili ya kujisikia vitu vyote unavyopenda?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TAFUTA MUDA

Je, unajua jinsi unavyotumia muda wako? Je, kuna kitu umekuwa ukipenda kufanya lakini ulifikiri kwamba hukuwa na muda wa kufanya hivyo? Angalia ratiba yako ya wiki na unatumiaje muda wako kila siku. Je, unaweza kutumia muda kidogo kutazama televisheni au kucheza michezo ya kompyuta na kutafuta muda zaidi wa kufanya mambo yanayokusaidia kuboresha ujuzi wako, ubongo wako au uhusiano wako?



JIFUNZE UJUZI MPYA

Kujifunza mambo mapya ni vizuri kwa ajili ya ubongo wetu kwa kuwa hutusaidia kujifunza mambo mengine haraka. Pia inaweza kutufanya tujisikie furaha na kujiamini zaidi. Chagua ujuzi mpya unaotaka kujifunza na tafuta jinsi ya kujifunza kwa kutazama video kwenye intaneti, kusoma vitabu vya mada hiyo au kutafuta mtu atakayekusaidia kujifunza. Unaweza kujifunza jinsi ya:

kufanya kiinimacho uchezaji mpya

kuandika ushairi au rap kufuma au kushona

kukunja karatasi kuwa urembo au kuchora

kuteleza kwa kibao

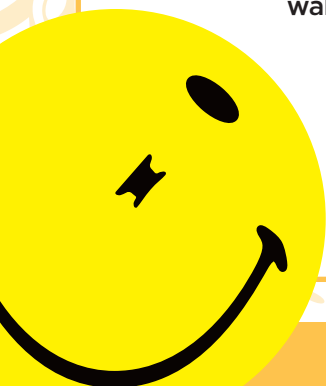
kupiga chombo kipya cha muziki

kuzungumza lugha nyingine



Je, unapenda kutumia vipi muda wako ukiwa huru?

Je, ungependa kujifunza kufanya nini?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KUWEKA KIPAUMBELE

Kuweka kipaumbele inamaanisha kujua majukumu gani yanapaswa kufanywa kwanza. Andika unachohitaji kufanya wiki hii na weka kipaumbele katika orodha ya mambo unayotakiwa kufanya ili kuhakikisha unafanya mambo muhimu na ya dharura kwa wakati. KUMBUKA! Si rahisi kufanya kazi kwa mpangilio unaotakiwa kwani kazi zingine hutumia muda mrefu kuliko zingine na zinahitaji muda zaidi kupangwa mapema. Pia, kuwa mwangalifu usiendeleo kuahirisha kazi ambazo ni muhimu lakini si za dharura, kama vile kufanya mazoezi na kuona marafiki.



Je, ni jambo gani muhimu kwako kulifanya leo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SHUKURU TIMU YAKO

Kila uhusiano tulio nao na kila mtu tunajua uko tofauti. Rafiki mmoja anaweza kuwa mzuri kucheza naye mpira wa miguu, lakini si mtu ambaye tunaweza kuzungumza naye kuhusu tatizo. Wakati rafiki mwingine anaweza kuwa vizuri kutusaidia hisia zetu, lakini asivutiwe kabisa na mpira wa miguu. Tengeneza orodha ya marafiki hao na wanafamilia katika maisha yako. Je, ni nani unaweza kuzungumza naye mambo tofauti? Je, unafurahia kitu gani kufanya watu tofauti? Chagua watu wawili kwenye orodha yako ambao ni maalumu kwako na washukuru kwa kuwa rafiki zako.



Je, ni nani unaweza kuzungumza naye wakati unapohitaji mtu wa kuwa upande wako?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TENGENEZA NAFASI

Wakati mwingine tunatunza vitu tusivyohitaji kamwe - kwa mfano koti ambalo halikutoshi, saa isiyofanya kazi, mchoro ambao hatujamaliza. Kuzungukwa na vitu tusivyotumia, vitu vyenye kumbukumbu mbaya au vitu ambavyo vinatukumbusha kazi ambazo hatujamaliza kunaweza kudhoofisha ubongo wa nishati. Tunza vitu unavyopenda lakini jaribu kuweka nyumba yako kuwa na mpangilio mzuri kwa:

- kugawa nguo, midoli na vitu usivyovitumia tena kwa marafiki au hisani
- kurekebisha vitu vilivyovunjika au tafuta mtu wa kuvirekebisha
 - kurejeleza kwa wingi kadri inavyowezekana
 - kutupa mbali vitu ambavyo haviwezi kutumika tena, urejeleza au kurekebisha.



Je, ni nini unaweza kukiacha leo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BASHIRI UFANISI WAKO

Je, unajua inakuchukua muda gani kufanya mambo ya kawaida kama kuvaa, kusafisha meno yako, kutembelea nyumbani kwa rafiki yako? Wakati ujao unapotaka kufanya jambo:

1. Tazama saa au tega kihesabu muda.
2. Kisia ni muda gani utatumia kufanya kazi yako.
3. Fanya jambo lako.
4. Ukimaliza, angalia saa tena au simamisha kihesabu muda.
5. Je, ulikuwa karibu kiasi gani kufikia muda uliokisia? Baada ya muda unapaswa kuwa bora katika kukisia itakuchukua muda gani kufanya kazi.



Je, unaweza kutafuta njia za kufanya kazi zako za kila siku haraka?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

WEKA MAHALI

Iwapo kila kitu unachomiliki kina mahali pa kuwekwa, utajua wapi pa kukitafuta. Kuwa na mpangilio kunaweza kuokoa muda wa kutafuta vitu. Je, kila kitu chumbani kwako kina sehemu yake ya kuhifadhiwa? Kama sivyoy, panga vitu vyako katika makundi ya vitu vinavyofanana. Mara tu unapokuwa na marundo, tafuta masanduku makubwa ya kutosha kwa kila moja ya marundo hayo. Kwa mfano, weka kalamu zako za wino na kalamu za risasi katika sanduku moja na michezo ya kompyuta katika sanduku lingine. Unaweza kupamba masanduku ya zamani ya nafaka au viatu, lakini kumbuka kuweka lebo kila sanduku ili ujue mahali pa kutafuta.



TENGENEZA AKILI YAKO ILI UFANIKIWE

Je, kuna ujuzi unaotamani ungeujua kuufanya? Jiambie kwamba ingawa bado huwezi kufanya, iwapo utajifunza jinsi ya kufanya jambo hilo na kulifanyia mazoezi mara kwa mara, utaweza kulifanya. Ikiwa utaona ni vigumu, endelea kujaribu. Iwapo utafanya kosa, jifunze kutoka kwenye kosa hilo. Iwapo ukikwama, muulize mtaalamu. Tunapojipa changamoto, tunakua kiujuzi na kujiamini. Andika hatua unazoweza kuchuku ili kujifunza ujuzi mpya au kujiboresha kwenye kitu ambacho ungependa kufanya vyema.



Je, unajisikiaje pale ambao kila kitu kilicho karibu yako kimepangwa?

Je, ni kitu gani bado huwezi kukifanya?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PIGA HATUA KWA FAHARI

Je, ni kitu gani unajivunia kukifanya katika maisha yako hadi sasa? Unaweza kuwa na fahari katika changamoto ndogo ulizoshinda pamoja na miradi mikubwa uliyokamilisha au tuzo ulizoshinda. Je, uliendelea kujaribu baada ya kukutana na kitu kigumu? Je, ulijipa changamoto ya kujaribu kitu kipya? Je, ulikuwa jasiri ulipokuwa na hofu? Je, ulizungumza pale ilipokuwa vigumu? Je, ulisimama kupiga shangwe? Tengeneza orodha ya sababu za kujisikia fahari na kujiamini!



KUSIMAMA WIMA

Kuketi na kusimama mgongo ukiwa wima kunaweza kupunguza mfadhaiko, kuboresha hali na kuongeza kujiamini ikilinganishwa na kuinama. Fanyia mazoezi ili kuboresha mkao wako kwa kuketi kwenye kiti na miguu yote ikiwa sawasawa sakafuni. Fikiria unavutwa na uzi juu ya kichwa chako. Hakikisha mabega yako yamelegea (yazungushe ili kuyalegeza) na vuta pumzi kubwa. Je, mwili wako unajisikia tofauti? Je, hali yako imebadilika? Je, unawezaje kukumbuka kukaa au kutembea wima?



Je, ni kitu gani unajivunia kukifanya leo?

Je, mwili wako unajisikiaje kwa sasa? Je, hali hii ingewezaje kuwa nzuri zaidi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FANYIA KAZI

Je, unajua unataka kuwa na kazi gani? Je, unajua jinsi ya kuipata? Fanya hatua hizi ili kukusaidia kupata kazi ya ndoto yako:

1. Andika ujuzi wako wote.
2. Andika unachopenda kufanya.
3. Andika mahali unapotaka kuwepo (nje ya mlango, baharini, kwenye joto).
4. Jifunze kuhusu kazi zinazotumia ujuzi wako na zinazohusisha vitu unavyopenda kufanya mahali unapopenda kuwepo.
5. Tafuta jinsi ya kupata mafunzo ya kazi unayopenda.
6. Fanyia kazi kitu unachotaka kujikita, au iwapo unahitaji kufanya kitu kingine kwa tofauti, ili uweze kupata kazi unayopenda.



Je, kazi
yako sahihi
ingekuwa
nini?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

JIZUNGUMZIE MWENYEWWE

Je, umewahi kusikiliza jinsi unavyojizungumzia mwenyewe? Je, unajisemea nini mwenyewe unapokuwa umefadhaishwa? Je, jinsi gani unajizungumzia mwenyewe pale ambapo kitu kimekufadhaisha? Jaribu kuangalia vitu unavyosema kichwani mwako na vifanye kuwa maneno chanya ya kukutia moyo kama:

- Ninaweza kufanya hili!
- Nilifanya vyema kujaribu
- Ninaweza kujifunza katika hili
- Ninajua jinsi ya kudhibiti hisia zangu
- Ninavuta pumzi ndefu na ni mtulivu



Je, unahitaji
kitu gani
kujiambia
mwenyewe
leo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DHIBITI NGUVU YAKO

Fikiria kiasi cha nguvu unachokuwa nacho katika nyakati tofauti za siku. Je, ni rahisi sana kwako kujikita kitu cha kwanza asubuhi au unafanya kazi vyema baada ya hapo?

Je, ni wakati gani unahisi kama unasogea? Angalia jinsi viwango vya nguvu yako hubadilika siku nzima na upange kazi yako, pumzika na ucheze ipasavyo.



Je, ni wakati
gani unafanya
kazi vizuri
zaidi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SONGA MBELE

Inashawishi sana kuahirisha kufanya mambo ambayo hatutaki kufanya. Lakini iwapo tunaendelea kufanya hivi, tunaishia tu kwenye orodha zetu za mambo ya kufanya na kuwa na muda mchache wa kufanya mambo vizuri. Hivyo, unapokuwa na muda, endelea na ufanye mambo unayohitaji kufanya sasa ili uwe na mambo machache ya kufanya baadaye na uweze kupumzika zaidi. Je, unaweza kukamilisha kazi ngapi leo?



Je, unaweza
kufanya nini leo
ili uwe na mambo
machache ya
kufanya kesho?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD