

Helsien Emozzjonali għat-Tfal (u Adulti Wkoll!)

Għandek sentiementi tqal (rabja, biza', dwejjaq, eċċ)? Intheles pass pass

Għandek xi sentiementi koroh jew tqal? Irrabjat? Qed tibza'? Thossok wahdek? Qalbek tqila?

Meta jkollli sentiementi tqal, jiena naf kif nista' nerga' nsir kuntent! Ser nurik kif.

Ejja ngħidu li nibza' mill-għoli ...

L-EWWEL: ninduna x' qed inħoss.

Ingib quddiem għajnejja li qiegħed x'imkien fl-għoli, u ninduna kif inħossni

Okay, qed inħossni sturdut u qed nibza'. Qalbi thabbat! Inħoss li se naqa'

IT-TIENI: naqra t-termometru tas-sentiementi.

Jekk iż-zero huwa meta nħossni OK ...

... u l-għaxra huwa meta nħossni ħazin ħafna ...

X' numru għandi issa?

F'qalbi jew f'zaqqi, liema numru hemm fit-termometru tas-sentiementi?

Tajjeb, hekk issa naf x' inhu n-numru tiegħi bħalissa, u niktbu biex niftakru

Issa ejjew innizzlul l-isfel saż-zero (0). Sabieħ, hemm isfel hdejn iż-zero!

Inħossni ħazin ħafna

IT-TIELET: Ngħid is-Sentenza tal-Bidu

Dan ilesti lill-gismi biex jaħdem fuq is-sentiementi tqal

Nibda intaptap fuq gemb idi, jgħidulu l-punt tal-karate.

Tap - tap tap ...

Waqt li ntaptap, ngħid is-Sentenza tal-Bidu ...

"Għalkemm għandi dan il- ...

...**BIZA' MILL-GĦOLI** (Dan huwa biss eżempju. Int trid tgħid is-sentiement tqil li għandek inti issa stess.)

"... Jiena tifel tajjeb" jew "Jiena OK"

IRREPETI dan, tliet darbiet.

Din is-Sentenza tal-Bidu hija importanti ħafna. Trid tgħid dak li qed thoss ħazin inti stess issa.

IR-RABA': nagħmel il-punti.

INTAPTAP FUQ DAWN IL-PUNTI SPECJALI.

Waqt li intaptap, ngħid xi kelmiet li jfakkruni fis-sentiement tqil li għandi issa

Fuq ir-ras

Hugbejn (eyebrows)

Il-gemb tal-għajn

Taħt l-għajn

Issa niehu nifs fil-fond u nerħa' nħoss is-sentiement tqil tiegħi. X' inhu n-numru fuq it-termometru tas-sentiementi tiegħi, issa stess?

Imbagħad nerga' dan kollu sakemm in-numru jsir zero. Semplici, hux?!

Taħt l-imnieher

Ged-dum

Għadma tal-kullar

Taħt l-aqt

DIN IL-BIZA' MILL-GĦOLI

Inħossni tajjeb.

