



# Inheles Minn Ġewwa

## 1-27

### Qari bil-Malti biex tgħin lilek innifsek

Ġabra ta' artikli qosra bil-Malti biex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew imkaxkra minn sentimenti bħal rabja, biża', inkwiet, meta żżomm f'qalbek, meta għamlulek azzjoni ħażina u tħoss wegħha, meta tħoss li ma tistax taħfer, jew meta jkollok xi tbatija emozzjonali oħra.



Arahom u niżżilhom minn hawn, jew kollha f'daqqa, jew wiehed wiehed:  
<https://www.antidemalta.org/efs-books.html>

Jew ikklikkja hawn taht, fuq kull titlu, trid jekk trid tnizzel xi artikli wiehed wiehed (PDF, xi 2-4 paġni kull wiehed).

- [01 – It-Tifel Ġewwieni Tiegħi, Xi Jrid Jismagħni Ngħidlu?](#)
- [02 – Kif Nista' Naħfer Lili Nnifsi?](#)
- [03 – Kif Nista' Naħfer Lill-Ġenituri?](#)
- [04 – Ir-Rabja u l-Belveder](#)
- [05 – Biex ma Nitkaxkarx – Il-Metodu tal-Merħba](#)
- [06 – Kontra l-Ansjetá – Il-Metodu tal-Kummentarju](#)
- [07 – Kontra l-Ansjetá – Kun Konxju-Attent](#)
- [08 – Ergajt Waqajt! – Meta tirkadi, x'tagħmel?](#)
- [09 – Inzomm f'Qalbi – L-Ewwel Parti](#)
- [10 – Inzomm f'Qalbi – It-Tieni Parti](#)
- [11 – It-Tbatija Tiegħek – Daħla](#)
- [12 – Tbatija – Id-Dwejjajq Huma Għodda](#)
- [13 – Tbatija – X'hawn, Iss'issa?](#)
- [14 – Tbatija – Tad-Daħq?](#)
- [15 – Tbatija – Rawwem Imħabba u Ġentilezza](#)
- [16 – Nista' Ngħix fil-Mogħdrija?](#)
- [17 – Dejjem Jiena l-Vittma!](#)
- [18 – Inpattihielu!](#)
- [19 - Sitt Passi Biex Issolvi Problema](#)
- [20 - Nista' Nagħder Lili Nnifsi.pdf](#)
- [21 - Il-Gratitudni Tferrah.pdf](#)
- [22 - Nista' Ngħix fil-Ferħ.pdf](#)
- [23 - Inħobbu, Imma...](#)
- [24 - Ixrob Tbatija, Xandar Sliem](#)
- [25 - Marta, l-Inkwiet u l-Merħba](#)

- [26 - Jikkritikani Minn Ġewwa](#)
- [27. Kien hemm Negligenza Emozzjonali fi Tfulitek?](#)

### **Servizz Għal Felsien Emozzjonali \***

#### **tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide**

51 Triq Ħal Tarxien, Tarxien, tel 21808981  
SJAFNGO@gmail.com www.antidemalta.org

Trid tinheles minn taqlib jew uġiġħ emozzjonali? Biża', rabja, dwejjajq? Ngħinuk bla ħlas u b'mod kunfidenzjali.  
Ċempel jew SMS: mob 7932 6725 għal appuntament.

*Dan is-servizz nħuwix għal mard mentali.*