



Talooyin ku saabsan sida carruurta caafimaad ugu lahaadaan guriga

AWOODDA KHALWO CIBAADEYSI

Sharafdhacu waa calaamad ama ceeb dadka—shakhsi ama kooxo—ka soocda dadka kale. Maanta ilmahaagu wuxu wax ka bartay sharafdhaca iyo inu badanaa jiro sharafdhac ku saabsaan giigsanaanta, diiqadda ama xaaladaha caafimaad ee kale. Tani marmarka qaarkood way sii fidi kartaa oo waxa ceeb lala xidhiidhin karaa waxyaabo togan ama fiican oo ay dadku sameeyaan si ay u daryeelaan caafimaadka maskaxdooda, sida khalwo cibaadeysi. Inkasta oo dadka qaarkood u maleeyaan inay tahay wax lagu qoslo ama lala yaabo, khalwadu waxay u fiican tahay caafimaadka guud ahaan, waxay kaa gargaari kartaa waxyaabo badan oo dhaafsan horumarinta caafimaadka, sida dugsiga oo lagu fiicnaado, isboortiga iyo muusigga. Ilmahaagu waxa u fursad u helay inu tijaabiyo khalwo oo naftiisa u arko waxa ay ku saabsan tahay!

FIRFIRCOONIDA GURIGA

Barta internetka ee la yidhaahdo Change to Chill ee Allina Health waxa ka buuxa macluumaad badan oo loogu talagalay dadka da'da yar iyo qoysaska oo ku saabsan sida loo yareeyo ee loo maareeyo giigsanaanta, iyo sida loo horumariyo wacnaanta maskaxda. Xiitaa waxa jira qayb dhan oo ku saabsan khalwo la hagayo. Wada-jir qoys ahaan, fiiriya oo tijaabiya laba ka mid ah firfircoonida ku taalla bartan <http://www.changetochill.org/how-can-i/meditate/>



NOLOL FIRFIRCOON OO CAAFIMAAD LEH

Khalwo Socod ah

Khalwo macnaheedu ma aha dhaqaaq la'aan. Dadka qaarkood dhaqaaqa ayaa waxtar u leh si ay u helaan ka warqabid dheeraad ah oo ku saabsan jidhkooda iyo maskaxdooda, iyo waliba wakhtiga hadda jooga.

Qaado 10-20 daqiiqadood oo ad ku tababaratiid khalwo socod ah. U bax socod nafisaad leh oo u fiirso dhammaan shantaada dareen marka ad dhaqaaqa ku jirtid. U fiirso sida jidhkaagu ugu dhaqaaqayo goobta oo isku day inad ka warhaysid waxa jira daqiiqad kasta.