

It-2 ta' Awwissu 2024-Niltaqgħu l-Ghadira hdejn il-Kiosk La Sosta

Gibu l-malja, ikel u xorb, dawl, mejda u siggħu.

Id-9 ta' Awwissu 2024-Gozo by night-Nitilqu mal-vapur tal 17.15 u niġu lura

Mal-vapur tal-23.15. **Booking permezz ta' Revolut għand Maureen Tarpey fuq**

79895387. Ikollna waqfa ġewwa x-Xlendi mis-19.30 sad-21.30 fejn kulhadd hu

liberu li jibbukja fejn irid hu. Importanti li żzommu mal-hin. Booking l-ewwel 50

biss. Min mhux ċert jistax jiġi aħjar ma jibbukjax, minħabba n-numru.

It-trasport minn hdejn L-Education jitlaq fl-16.00. **Prezz 5€ mill-Furjana għaċ-**

Ċirkewwa u miċ-Ċirkewwa għall-Furjana u 10€ għal Għawdex inkluż it-trejn.

Is-16 ta' Awwissu 2024-Il-Grupp mhux ser jiltaqa'.

It-23 ta' Awwissu 2024-Għawma f'B'Bugia. Niltaqgħu hdejn District 5.

It-30 ta' Awwissu 2024-Birthday Celebrations għand L-Arka ta' Noe, fis-Sigġiewi

Fis-19.00 nkunu nistgħu naraw l-annimali li hemm fil-post (inkluż fil-prezz). Fit-

20.00 buffet. Prezz 35€- Booking permezz ta' Revolut għand Therese Francalan-za fuq 99830025. Mal-prezz hemm inkluż il-minerali u l-ilma.

A
W
W
I
S
S
U

2
0
2
4

Fuljett ta' kull xahar



Volum 26
Hargha 08
Awwissu 2024

Il-Kuraġġ.

Skont il-fehma tiegħi, ħafna drabi, meta tgħaddi minn dak li għaddejna aħna, jgħidulek aghmel kuraġġ. Ejja naraw x'inhu l-kuraġġ u kif tagħmel kuraġġ.

X'inhu t-tifsira vera tal-kuraġġ? Il-kuraġġ huwa l-mod li tkun lest tiffaċċja sitwazzjonijiet negattivi li jinvolvu periklu jew uġiġh. Li turi kuraġġ ma jfissirx biss li tiffaċċja sitwazzjonijiet mingħajr biża', iżda jfisser ukoll li tiffaċċjahom minkejja l-biża'.

Kif turi kuraġġ? Dawn huma ftit affarijiet personali ta' kuljum li jgħinuna nagħmlu kuraġġ:

- ⇒ Tgħid jiddispjaċini. Meta tiżbalja.
- ⇒ Tkun int stess is-sid ta' ħajtek.
- ⇒ Hu r-responsabbiltà tal-atti tiegħek.
- ⇒ Żomm l-impenji tiegħek u aghmel għanijiet.
- ⇒ Tkun kapaċi tgħid le.
- ⇒ Tkun kapaċi taħfer.
- ⇒ Tikber u titgħallem.
- ⇒ Tisma u tkun prezenti.

Li tagħzel li tagħmel kuraġġ f'kull aspekk ta' ħajtek mhix biċċa xogħol faċli. Jehtieg li toħroġ lilek innifsek miż-zona ta' konfort tiegħek għal-kawża, valur, twemmin, jew xi hadd li tiehu ħsieb. Li tkun kuraġġuż iseħħ f'ħafna forom differenti, u huwa karatteristika li aħna lkoll kapaċi ninkorporaw.

Diffikultajiet. Mod żgur ta' kif wieħed jeżercita l-kuraġġ kuljum huwa billi **jiffaċċja l-isfidi tal-ħajja.** Billi noqogħdu nibku xortina m'aħna se nsolvu xejn. Anke f'dan il-kas, huwa aktar faċli tgħid milli tagħmel. Tgħallem agħraf lilek innifsek, dak li għandek u dak li hemm bżonn biex tegħleb l-ostakli. Meta tipprowa tevita dawn id-diffikultajiet, mhux biss titlef l-opportunità li tikber iżda wkoll iċ-ċans li tagħti l-eżempju u sservi ta' kuraġġ għal haddieħor.

Sfida l-istatus quo. Tibzax titkellem għalik innifsek jew għal xi ħaddieħor. Kultant, dan jista' jipprezenta esperjenza intimidanti meta tkun qed tindirizza figura ta' awtorità jew xi ħadd li tammira. Ersaġ lejn dawn l-opportunitajiet b'rispett, kunfidenza u kuraġġ.

Tibzax tkun innovattiv anke meta normalment tiddependi fuq ħaddieħor għal soluzzjoni.

Il-valuri u t-twemmin tiegħek. Wieħed mill-aktar atti komuni ta' kuraġġ li naraw huwa meta xi ħadd iqum għal dak li jemmen jew il-valuri ewlenin tiegħu. Meta kienet l-aħħar darba li ħadt pozzizzjoni għal kawża, valur, jew twemmin li kien importanti għalik? Hu opportunitajiet biex turi l-kburija tiegħek għall-valuri tiegħek u b'kuraġġ eżemplari dawk il-valuri sodi fil-ħajja tiegħek ta' kuljum biex tispira lil ħaddieħor. Naturalment, trid turi dejjem rispett lejn min ma jaqbilx miegħek.

Itlob l-Għajnuna. Filwaqt li tista' tidher li int bniedem mhux daqshekk kuraġġuż, li tammetti li għandek bżonn u li titlob l-għajnuna meta jkollok bżonnha hija waħda mill-aktar affarjiet kuraġġużi li tista' tagħmel. Meta tagħmel dan, mhux biss toħloq opportunitajiet għall-kollaborazzjoni u għarfien ġdid, iżda turi wkoll oħrajn li huwa tajjeb li jduru fuq xulxin għas-sapport. **Tisthux titolbu l-għajnuna.**

Agħmel it-tajjeb. Fl-aħħarnett, tagħmel ħafna kuraġġ meta tagħmel it-tajjeb meta l-ħażin ikun għażla aktar faċli. Dan huwa mod tajjeb ħafna biex nipprattikaw il-kuraġġ fid-deċizzjonijiet u l-interazzjonijiet tagħna ta' kuljum. Billi semplicement tagħzel li tagħmel kuraġġ tagħmel it-tajjeb kull darba, toħloq dinja aħjar għalik innifsek u għal dawk ta' madwarek.

Dawn ta' fuq huma ftit teoriji tal-esperti. Il-kuraġġ bħal ħafna affarjiet oħra ma jġix mix-xejn. Komplu agħmel dak li tħobb u dak li jagħtik sodisfazzjon. Komplu iġix għax int importanti ħafna. Iva, int li qed taqra, int importanti ħafna.

Li tiġi fil-grupp tagħna kien att ta' kuraġġ kbir u għalhekk ikkonvinċi lilek innifsek li int bniedem kuraġġuż. Ikkonvinċi lilek innifsek li huwa normali li tibza', tibki jew li tkun imdejjaq. Ikkonvinċi lilek innifsek li għada se jkun aħjar mil-lum. Ikonvinċi lilek innifsek li dak li għaddej minnu int huwa normali għax int tad-demem u l-laħam. Le m'intix beżgħan. **Ferut iva imma kuraġġuż għax int tiswa.**

Victor.

Nitgħallmu flimkien ma' Tanya Debono

Meditazzjoni u Mindfulness- L-ewwel parti

Kien permezz tal-popolarità kbira tal-Beatles fis-snin sittin, wara l-esperjenzi tagħhom fl-Indja, li bdew jinfirxu bil-mod, il-mod il-Yoga u l-**Meditazzjoni**. Illum, tant saru komuni dawn il-prattici li m'għadniex naħsbu li huma xi ħaġa li jippratikaw biss il-hippies. Fil-fatt insibu bosta atturi u kantanti popolari, li biex isibu bilanċ fil-ħajja wisq bieżla u mgħaġġla tagħhom jużaw il-Meditazzjoni, fosthom insibu lil Bruce Springsteen, Diana Ross, Richard Gere, u saħansitra Tina Turner, li kienet tgħid li din l-għodda għinitha terġa' tibni l-kunfidenza fiha nfisha wara l-abbuż fiziku u emozzjonali li għaddiet minnu fl-ewwel żwieg tagħha.

“Allura biex tipprattika l-Meditazzjoni trid tilbes dawk il-ħwejjeġ wisgħin u toqgħod bilqiegħda b' saqajk imsallbin?”

Leee...tista' tkun l-uffiċċju u ssib rokna kwieta u waqt li toqgħod bilqiegħda f'pozzizzjoni komda, tbexxaq jew tagħlaq għajnejk u tidhol fik innifsek u tiffoka fuq kif qed tiehu n-nifs. Oqgħod attent kif in-nifs jidhol u joħroġ minn innifsejk u pprova, mingħajr ma tisforza, in-nifs tiehdu iktar fil-fond.

Jekk tista' tiddedika ftit aktar ħin, iffoka wkoll fuq il-ġisem. Ibda minn rasek u ħoss dawk il-partijiet minn ġismek, li huma xi ftit stressati u iebesin, bħal għonq u l-ispallejn, u speċjalment fejn forsi tħoss xi uġiġħ. Din tissejjaħ *Body Scan*, u l-iskop tagħha hu li nosservaw ġisimna b'imħabba, rispett u b'għentilezza, u sservi bħala l-ewwel pass biex inħossuna aħjar.

Il-ħsieb wara dan kollu huwa li waqt li tkun qed tiffoka fuq in-nifs u/jew il-ġisem, lill-moħħ tagħtih pawża, minn dak kollu li tiffaċċja matul il-jum, u terġa' tiġi, propju għandna l-kelma eżatt bil-Malti, “f'tiegħek”.

Meditazzjonijiet hemm ħafna tipi, u għalkemm m'għandhom x'jaqsmu xejn mar-religjon, nixtieq insemmi t-talb, li għal min jagħmlu sew u jidhol fl-ispirtu huwa wkoll forma ta' meditazzjoni.

L-importanti li nifhem kemm il-bniedem għandu bżonn joħroġ minn dawk il-ħsibijiet li kontinwament iduru fil-moħħ, u joħloq spazju ta' serenità. Din isservi għal meta jinholqu sitwazzjonijiet ta' rabja, stress u frustrazzjoni. Aktar ma tipprattika, aktar tkun kapaċi tuża din l-għodda fil-ħin ta' bżonn u għall-benefiċċju tiegħek.