

Soj o Angluno žutori kana brigaj?

Či sosko manuŝ či trubuj te avel korkori ande peski briga. Andakodo si a Ŝvedickona khangeri kidine gindura taj konkretna tipsura so kerel ek semo maj letko amenge sar manuŝenge te avas khote avrenge so brigin. I briga naŝtig sastjaren, de te ulaven kado ŝaj keren i briga te birin maj feder avri. Kadala tipsura si pala a Ŝvedickona khangerako lungo žanimi pa maladjimo taj žutimo taj si sar gindo te aven sar ek angluno žutori, pi angluni vrama kana o mermo reslas. Sako briga si uniko taj naj absolutno čačimo vadj instrukciovo te hasnin. Fajma anda kodo ketji but žene či hatjarenpe biztoŝa angla avrenge briga. Kadale tipsonca kamel i Ŝvedicko khangeri te žutij hodj majbut žene te hatjarenpe ek semo maj biztoŝa taj majfeder te avel planolime, kade hodj khonik tena avel korkori ande peski briga.

“Na dara, me tusa sim. Na gindon, me tjiro Del sim. Me dav tu zor taj žutij tu, inkrel taj mentoj tu mure vastesa.”

(Jes 41:10)

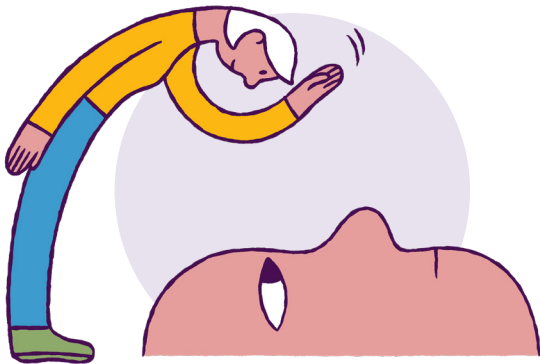
O tipso so rakhes ande kadi mapa si numa cera so ame manuŝa ŝaj keras kodalenge kon brigin. Na dikh tele o cera, vi ek cigno kerdimo ŝaj avel baro. Kames maj but žutori vadj te vorbin varikasa ŝaj žas ka tjiro kidimo/ khangeri.

Tu rakhes e kontaktura taj majbut konkretna tipsura po svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg



Angluno žutori kana brigaj

Konkretno tipso so kerel te avel maj letko te aven khote varikaske kon brigij.



Le kontakto

O maj importanto anda intrego si fajma tena ŝas e pharimasko kontakto pe kodo kon brigij. Ame ŝaj las sama te phenas "Khar mange te si variso, me khate sim" ke o riziko baroj ke hodj kon brigij ĉi birij te kharel voj/vov. Atunĉi maj federi te phenas "Me kharav tuke marcine pale, le opre te birisa". Unjivar ĉi phenen palpale taj kado si oke, kodo kon brigij ĉi birij te phenel palpale mindig, de atunĉi ame ŝaj kharas palpale, pale taj pale.



Le iniciativo

Miŝtoj ke ame so žutinas ŝaj avas kodala kon phenel so te keren jekh sakone djesesko aktiviteteto. Khar avri pi kava, dikhen ek filmo vadj žan te phiren. But žene so brigin kamen ek pauza andi briga taj ek normalno trajo. Gindon pe kodo ke hodj kodalen kas kharen ŝaj phenen na taj kado si oke, o maj importanto si ke puŝas – taj hodj tromas te puŝas pale.



Phag o ĉendo

But žene hatjaren ke pharesi te kharen ka jekh manuŝ kon brigij. So te phenav? Gindon te si numa ĉendo vadj kodo ženo te lela te rovel? De o importanto na kodoj so phenas hanem hodj te phagas o ĉendo. Taj unjivar jekh sms maj federi sar jekh telefonoskokharimo ke ŝaj si maj letko ke hodj selduj biŝaven jekhvarenge sms.



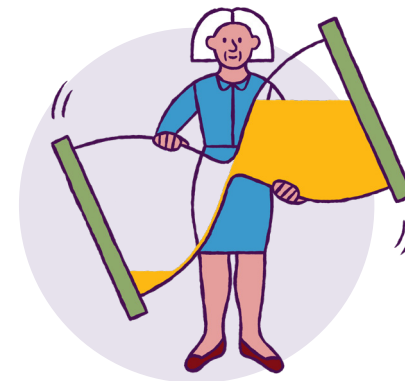
Sikav khote san

But žene anda ame daras te pizdas ame ande taj apal butivar ĉi kharas majbut. Fajma gindonas ke kon brigin trubuj te mukenle andi paĉa vadj ke hodj trubuj te leŝin ek semo te kharen lende "mig o majpharo naĉol". Importantoj ke zurales te sikavas ke hodj ame khote sam kade hodj kodala kon brigin tena hatjarenpe izolalime, avri mukle vadj ignoralime.



Den than

Butivar majbut ženej so brigin andak jekh manuŝ jokharsa, ka sakones sas lesko/lako kontakto taj historia kodalesa so mulas. Importantoj te mukas e majpaŝen kon brigin te aven ando fokusi taj te mukas amare korkori serimata taj hatjarimata. Site seronas te mukas kodala brigakirengo hatjarimo, bi kodo ke koni von, numa von te aven. Vi amare serimata taj phendimata normalno si importanti – de na e maj importanti.



Te biris avri

Sako kon brigij si lesko korkori brigakoprocesi, so trubuj te hatjaras taj te birinas avri. Ŝaj si riziko ke zumavas te las i briga vadj frustaciovo ke inkren andepende. A briga naj laŝo datumo vadj naj normalmno vadj na normalno vrama so si i briga. Varisave bajura site phenelpe pale taj pale, andakodo muk e manuŝes te kerel kodo so gelas perdal, kado ŝaj si importanto rig te hatjaren taj te butjazin perdal i briga.