



Mindfulness for Adults



5 Senses Mindfulness Meditation

Engaging your senses and focusing on the physical world around you can help to calm your mind, your body, and emotions. It can help relieve stress, anxiety, frustration, and anger. It can bring calm, clarity, peace and hope.

1. Close your eyes and take 5 slow, deep breaths.
2. Keep your eyes closed and focus on your ears. What can you hear? Listen to it for 10 seconds.
3. Now listen again. What is another sound you can hear? Listen to it for 10 seconds. Keep taking slow breaths.
4. Focus on your mouth. What can you taste? Focus on it for 10 seconds.
5. Now focus again. What else can you taste? Taste it for 10 seconds.
6. Focus on your nose. What can you smell? Focus on it for 10 seconds.
7. Now focus again. What else can you smell? Focus on it for 10 seconds. Keep taking slow breaths.
8. Focus on your body. What can you feel? Focus on it for 10 seconds.
9. Now focus again. What else can you feel?
10. Open your eyes. What can you see? Focus on it for 10 seconds.
11. What else can you see? Focus on it for 10 seconds. Keep breathing.
12. Notice how you feel. Are you more calm and relaxed? Repeat as often as you need to.

تنبيه الذهن التأمل

إن إشراك حواسك والتركيز على العالم المادي من حولك يمكن أن يساعد في تهدئة عقلك وجسدك وعواطفك. يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق والإحباط والغضب. يمكن أن يجلب الهدوء والوضوح والسلام والأمل.

أغض عينيك وخذ 5 أنفاس بطيئة وعميقة.
أبق عينيك مغلقتين وركز على أذنك. ماذا تستطيع ان تسمع؟ استمع إليها لمدة 10 ثوان.
استمع الآن مرة أخرى. ما هو الصوت الآخر الذي يمكنك سماعه؟ استمع إليها لمدة 10 ثوان. استمر في التنفس ببطء.

ركز على فمك. ماذا يمكنك تذوق؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان.
ركز الآن مرة أخرى. ماذا يمكنك تذوق؟ تذوقه لمدة 10 ثوان.
ركز على أنفك. ماذا تشم؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان.
ركز الآن مرة أخرى. ماذا يمكن أن تشمه؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان. استمر في التنفس ببطء.
ركزي على جسدك. ماذا تشعر؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان.
ركز الآن مرة أخرى. ماذا يمكن أن تشعر؟
افتح عينيك. ماذا ترى؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان.
ماذا ترى؟ ركز عليه لمدة 10 ثوان. استمر بالتنفس.
لاحظ شعورك. هل أنت أكثر هدوءًا واسترخاءً؟ كرر بقدر ما تحتاج.

သတိဘာဝနာ

သင်၏အာရုံနှင့်စေ့စပ်ထားခြင်းနှင့်သင်၏ပတ် ဝ
န်းကျင်ရှိလောကကိုအာရုံစိုက်ခြင်းကသင်၏စိတ်၊
ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုငြိမ်သက်စေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၊
စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ပျက်မှုနှင့်အမျက်ဒေါသတို့ကိုသက်သာစေသည်။
၎င်းသည်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှု၊

၁။ သင်၏မျက်လုံးများကိုပိတ်ပြီးနှေးကွေးသောအသက်ရှူမှု ၅
ကြိမ်ကိုယူပါ။

၂။ င်၏မျက်လုံးများကိုပိတ်ထားပြီးနားရွက်များကိုအာရုံစိုက်ပါ။
ဘာကြားနိုင်လဲ ၁၀ စက္ကန့်လောက်နားထောင်ပါ။

၃။ ပြန်နားထောင်ပါ။ နောက်ထပ်ကြားနိုင်တဲ့အသံကဘာလဲ။ ၁၀
စက္ကန့်လောက်နားထောင်ပါ။ နှေးနှေးကွေးကွေးနေအောင်ဆက်လုပ်ပါ။
သင်၏နှုတ်ကိုအာရုံစိုက်ပါ။ ဘာအရသာရှိသလဲ ၁၀
စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။

၅။ သင်ဘာမြည်းစားနိုင်မလဲ။ ၁၀ စက္ကန့်လောက်မြည်းစမ်းပါ

၆. နှာခေါင်းကိုအာရုံစိုက်ပါ။ မင်းဘာအနံ့ခံနိုင်တာလဲ ၁၀
စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။

၇။ သင်ဘာတွေအနံ့ခံနိုင်သေးတာလဲ ၁၀ စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။
နှေးနှေးကွေးကွေးနေအောင်ဆက်လုပ်ပါ။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုအာရုံစိုက်ပါ။ သင်ဘာခံစားရနိုင်သလဲ ၁၀
စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။

၉။ သင်ဘယ်လိုနောက်ထပ်ခံစားရနိုင်မလဲ။

10. သင်၏မျက်စိဖွင့်ပါ။ မင်းဘာမြင်တွေ့နိုင်လဲ? ၁၀

စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။

၁၁။ နောက်ထပ်ဘာတွေမြင်နိုင်မလဲ။ ၁၀ စက္ကန့်လောက်အာရုံစိုက်ပါ။
အသက်ရှူပါ။

၁၂။ သင်မည်သို့ခံစားရကြောင်းသတိပြုပါ။

ခင်ဗျားကပိုပြီးတည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိပါသလား။

မကြာခဏသင်လိုအပ်သည်အတိုင်းပြန်လုပ်ပါ

ការធ្វើសមាធិស្ងប់ស្ងាត់

ផ្ដោតលើពិភពរូបវន្តជុំវិញអ្នកអាចជួយធ្វើឱ្យចិត្តរាងកាយនិងអារម្មណ៍ស្ងប់
។ វាអាចជួយបំបាត់ភាពតានតឹងការថប់បារម្ភការខកចិត្តនិងកំហឹង។
វាអាចនាំមកនូវសន្តិភាពភាពច្បាស់លាស់និងក្តីសង្ឃឹម។

1. បិទភ្នែករបស់អ្នកហើយដកដង្ហើមវែងៗយឺត ៗ ចំនួន ៥ ដង។
 2. បិទភ្នែកហើយផ្ដោតលើត្រចៀករបស់អ្នក។ តើអ្នកអាចលឺអ្វី?
ស្ដាប់រយៈពេល ១០ វិនាទី។
 3. ឥឡូវស្ដាប់ម្តងទៀត។ តើមានសំឡេងអ្វីទៀតដែលអ្នកអាចស្ដាប់បាន?
ស្ដាប់រយៈពេល ១០ វិនាទី។ បន្តដកដង្ហើមយឺត ៗ ។
 4. ផ្ដោតលើមាត់របស់អ្នក។ តើអ្នកអាចភ្ញក្សសជាតិអ្វី? ផ្ដោតលើរយៈពេល
១០ វិនាទី។
 5. ឥឡូវផ្ដោតអារម្មណ៍ម្តងទៀត។ តើមានអ្វីទៀតដែលអ្នកអាចភ្ញក្សបាន?
ភ្ញក្សរយៈពេល ១០ វិនាទី។
 6. ផ្ដោតលើច្រមុះរបស់អ្នក។ តើអ្នកអាចមានក្លិនអ្វី? ផ្ដោតលើរយៈពេល
១០ វិនាទី។
 7. ឥឡូវផ្ដោតអារម្មណ៍ម្តងទៀត។ តើអ្នកអាចមានក្លិនអ្វីទៀត?
ផ្ដោតលើរយៈពេល ១០ វិនាទី។ បន្តដកដង្ហើមយឺត ៗ ។
 8. ផ្ដោតលើរាងកាយរបស់អ្នក។ តើអ្នកអាចមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?
ផ្ដោតលើរយៈពេល ១០ វិនាទី។
 9. ឥឡូវផ្ដោតអារម្មណ៍ម្តងទៀត។ តើអ្នកអាចមានអារម្មណ៍អ្វីទៀត?
 10. បើកភ្នែករបស់អ្នក។ តើអ្នកអាចមើលឃើញអ្វី? ផ្ដោតលើរយៈពេល ១០
វិនាទី។
- តើមានអ្វីទៀតដែលអ្នកអាចមើលឃើញ? ផ្ដោតលើរយៈពេល ១០ វិនាទី។
បន្តដកដង្ហើម។
- កត់សម្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- តើអ្នកកាន់តែស្ងប់ស្ងាត់និងសម្រាកមែនទេ?
- ធ្វើម្តងទៀតឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអ្នកត្រូវការ។

ຄວາມນຶກຄິດສະມາທິ

ການມີສ່ວນຮ່ວມກັບອາລົມຂອງທ່ານແລະການສຸມໃສ່ໂລກທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົວທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈ, ຮ່າງກາຍແລະອາລົມຂອງທ່ານສະຫງົບລົງ.

ມັນສາມາດບັນເທົາຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມກັງວົນໃຈ,

ຄວາມອຸກອັ່ງແລະຄວາມໂກດແຄ້ນ. ມັນສາມາດ ນຳ ຄວາມສະຫງົບສຸກ,

ຄວາມແຈ້ງແຈ້ງ, ຄວາມສະຫງົບສຸກແລະຄວາມຫວັງມາໃຫ້.

1. ປິດຕາຂອງເຈົ້າແລະໃຊ້ເວລາຫາຍໃຈເລິກໆ 5 ເທື່ອ.
2. ຮັກສາຕາແລະປິດຫູຂອງທ່ານ. ເຈົ້າສາມາດໄດ້ຍິນຫຍັງ? ຝັງມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
3. ດຽວນີ້ຝັງອີກ. ມີສຽງອັນໃດອີກທີ່ທ່ານສາມາດໄດ້ຍິນ? ຝັງມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ. ສືບຕໍ່ຫາຍໃຈຊ້າໆ.
4. ສຸມໃສ່ບາກຂອງທ່ານ. ເຈົ້າສາມາດລົດຊາດຫຍັງ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
5. ດຽວນີ້ເອົາໃຈໃສ່ອີກຄັ້ງ. ທ່ານສາມາດມີລົດຊາດຫຍັງອີກ? ຊົມມັນໄວ້ເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
6. ສຸມໃສ່ດັງຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດມີກິ່ນຫອມໃດ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
7. ດຽວນີ້ເອົາໃຈໃສ່ອີກຄັ້ງ. ທ່ານສາມາດມີກິ່ນຫຍັງອີກ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ. ສືບຕໍ່ຫາຍໃຈຊ້າໆ.
8. ສຸມໃສ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ເຈົ້າສາມາດຮູ້ສຶກແນວໃດ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
9. ດຽວນີ້ເອົາໃຈໃສ່ອີກຄັ້ງ. ທ່ານສາມາດມີຄວາມຮູ້ສຶກຫຍັງອີກ?
10. ເປີດຕາຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດເຫັນຫຍັງ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ.
11. ທ່ານສາມາດເຫັນຫຍັງອີກ? ສຸມໃສ່ມັນເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ. ຫາຍໃຈໃຫ້ຫາຍໃຈ.
12. ສັງເກດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ທ່ານມີຄວາມສະຫງົບແລະຜ່ອນຄາຍບໍ່? ເຮັດຊ້ຳອີກເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

शान्त ध्यान

तपाईंको इन्द्रियलाई संलग्न गर्दै र तपाईंको वरपरको भौतिक संसारमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले तपाईंको दिमाग, तपाईंको शरीर र भावनाहरू शान्त पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यसले तनाव, चिन्ता, निराशा र रिस कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसले शान्ति, स्पष्टता, शान्ति र आशा ल्याउन सक्छ।

आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र ढिलो, गहिरो सास लिनुहोस्।

आँखा बन्द राख्नुहोस् र कानमा ध्यान दिनुहोस्। के तपाईं सुन्न सक्नुहुन्छ 10 सेकेन्ड को लागी सुन्नुहोस्।

अब फेरि सुन्नुहोस्। तपाईंले सुन्न सक्ने अर्को आवाज के हो? १० सेकेन्डको लागी सुन्नुहोस्। लामो सास लेउ।

आफ्नो मुखमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईंले १० सेकेन्डको लागी के स्वाद लिन सक्नुहुन्छ त्यसमा फोकस गर्नुहोस्।

अब फेरि ध्यान दिनुहोस्। तपाईं के के स्वाद लिन सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागी स्वाद।

तपाईंको नाकमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईं के गन्ध गर्न सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागी यसमा फोकस गर्नुहोस्।

अब फेरि ध्यान दिनुहोस्। तपाईं अरु केको गन्ध लिन सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागी यसमा फोकस गर्नुहोस्। ढिलो सास लिदै गर्नुहोस्।

तपाईंको शरीरमा फोकस गर्नुहोस्। तपाईं के महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागि यसमा फोकस गर्नुहोस्।

अब फेरि ध्यान दिनुहोस्। तपाईं अरु के महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?

आफ्नो आँखा खोल्नुहोस्। तपाईं के देख्न सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागि यसमा फोकस गर्नुहोस्।

तपाईं अरु के देख्न सक्नुहुन्छ? १० सेकेन्डको लागि यसमा फोकस गर्नुहोस्। सास फेर्नुहोस्।

तपाईंलाई कस्तो लाग्छ याद गर्नुहोस्। के तपाईं बढी शान्त र आराम पाउनु भएको छ? तपाईंलाई जहिले पनि दोहोर्याउनुहोस्।

مراقبه آرامش بخش

درگیر کردن حواس و تمرکز بر دنیای جسمی اطراف شما می تواند به آرامش ذهن ، بدن و احساسات شما کمک کند. این می تواند به کاهش استرس ، اضطراب ، ناامیدی و عصبانیت کمک کند. این می تواند صلح ، وضوح ، صلح و امید را به ارمغان آورد.

1. چشمان خود را ببندید و 5 نفس آرام و عمیق

بکشید.

2. چشمان خود را بسته نگه داشته و روی گوش خود

تمرکز کنید. چه چیزی را می شنوید به مدت 10

ثانیه به آن گوش دهید.

3. حالا دوباره گوش دهید. صدای دیگری که می

توانید بشنوید چیست؟ 10 ثانیه به آن گوش فرا

دهید. یک نفس عمیق بکش.

4- روی دهان خود تمرکز کنید. چه چیزی را می

توانید مزه کنید؟ 10 ثانیه روی آن تمرکز کنید.

5- حالا دوباره تمرکز کنید. چه چیز دیگری را می

توانید طعم دهید؟ آن را 10 ثانیه بچشید.

6. روی بینی خود تمرکز کنید. چه چیزی بو می

دهد؟ 10 ثانیه روی آن تمرکز کنید.

7. حالا دوباره تمرکز کنید. چه چیز دیگری می

تواند بو کند؟ 10 ثانیه روی آن تمرکز کنید. نفس

آرام بکشید.

8- روی بدن خود تمرکز کنید. چه احساسی دارید؟

10 ثانیه روی آن تمرکز کنید.

9. حالا دوباره تمرکز کنید. چه چیز دیگری می

توانید احساس کنید؟

10. چشمان خود را باز کنید. چه چیزی را می توان دید؟ 10 ثانیه روی آن تمرکز کنید.
- 11- چه چیز دیگری را می توان دید؟ 10 ثانیه روی آن تمرکز کنید. نفس بکش.
12. توجه کنید که چه احساسی دارید. آرام تر و آرام تر هستید؟ هر چند وقت یکبار تکرار کنید.

அமைதியான தியானம்

உங்கள் புலன்களில் ஈடுபடுவதும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் கவனம் செலுத்துவதும் உங்கள் மனதையும், உடலையும், உணர்ச்சிகளையும் அமைதிப்படுத்த உதவும். இது மன அழுத்தம், பதட்டம், விரக்தி மற்றும் கோபத்தை போக்க உதவும். இது அமைதி, தெளிவு, அமைதி மற்றும் நம்பிக்கையை கொண்டு வர முடியும்.

1. கண்களை மூடிக்கொண்டு 5 மெதுவான, ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்கள் காதுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் என்ன கேட்க முடியும்? 10 விநாடிகள் அதைக் கேளுங்கள்.
3. இப்போது மீண்டும் கேளுங்கள். நீங்கள் கேட்கக்கூடிய மற்றொரு ஒலி என்ன? 10 விநாடிகள் அதைக் கேளுங்கள். மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.
4. உங்கள் வாயில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் என்ன சுவைக்க முடியும்? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

5. இப்போது மீண்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். வேறு என்ன சுவைக்க முடியும்? இதை 10 விநாடிகள் ருசிக்கவும்.
6. உங்கள் மூக்கில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் என்ன வாசனை முடியும்? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
7. இப்போது மீண்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். வேறு என்ன வாசனை? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.
8. உங்கள் உடலில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் என்ன உணர் முடியும்? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
9. இப்போது மீண்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். வேறு என்ன உணர் முடியும்?
10. கண்களைத் திறக்கவும். உன்னால் என்ன பார்க்க முடிகிறது? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
11. வேறு என்ன பார்க்க முடியும்? 10 விநாடிகள் அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். மூச்சு விடுவதை தொடர்க.
12. நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் இன்னும் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்குத் தேவையானதை அடிக்கடி செய்யவும்.

Atrofdagi jismoniy dunyoga e'tibor qaratish ongingizni, tanangizni va his-tuyg'ularingizni tinchlantirishga yordam beradi. Bu stress, tashvish, umidsizlik va g'azabni engishga yordam beradi. Bu tinchlik, aniqlik, tinchlik va umid keltirishi mumkin.

1. Ko'zlaringizni yuming va 5 sekin, chuqur nafas oling.
2. Ko'zlaringizni yuming va diqqatingizni quloqlaringizga qarating. Nimani eshita olasiz? Uni 10 soniya davomida tinglang.
3. Endi yana tinglang. Eshitadigan yana qanday ovoz? Uni 10 soniya davomida tinglang. Sekin nafas olishni davom eting.
4. Og'zingizga diqqatni jamlang. Siz nimani tatib ko'rishingiz mumkin? Unga 10 soniya diqqatni qarating.
5. Endi yana diqqatni qarating. Yana nima tatib ko'rishingiz mumkin? 10 soniya davomida tatib ko'ring.
6. Burunga diqqatni jamlang. Nimani hidlay olasiz? Unga 10 soniya diqqatni qarating.
7. Endi yana e'tiboringizni qarating. Yana nimani hidlay olasiz? Unga 10 soniya diqqatni qarating. Sekin nafas olishni davom eting.
8. Tanangizga e'tibor qarating. Siz nimani his qilishingiz mumkin? Unga 10 soniya diqqatni qarating.
9. Endi yana diqqatni qarating. Yana nimani his qila olasiz?

10. Ko'zlaringizni oching. Siz nimani ko'rishingiz mumkin? Unga 10 soniya diqqatni qarating.

11. Yana nimani ko'rishingiz mumkin? Unga 10 soniya diqqatni qarating. Nafas olishni davom eting.

12. O'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bering. Siz ko'proq xotirjammisiz? Iloji boricha takrorlang.

ذهنیت

د خپل حواسو ښکیلول او په شاوخوا کې فزیکي نړۍ تمرکز کولی شي ستاسو دماغ ، خپل بدن ، او احساساتو آرامولو کې مرسته وکړي. دا کولی شي د فشار ، اضطراب ، مایوسي او قهر کمولو کې مرسته وکړي. دا کولی شي سوله ، آرام او امید راولي.

1. خپلې سترګې وتړئ او 5 ورو ، ژورې ساه واخلي.

2. خپلې سترګې بندې وساتئ او په غوږونو تمرکز وکړئ. تاسو څه اورئ؟ د 10 ثانیو لپاره یې واورئ.

3. اوس بیا واورئ. کوم بل غږ دی چې تاسو یې اوریدلی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره یې واورئ. ورو ساه واخلي.

4. په خوله تمرکز وکړئ. تاسو څه خوند کولی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ.

5. اوس بیا تمرکز وکړئ. تاسو نور څه خوند کولی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره یې خوند کړئ.

6. خپله پوزه متمرکز کړئ. تاسو څه بوی کولی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ.

7. اوس بيا تمرکز وکړئ. تاسو نور څه بوی کولی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ. ورو سا ه واخلئ.
8. خپل بدن باندې تمرکز وکړئ. تاسو څه احساس کولی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ.
9. اوس بيا تمرکز وکړئ. نور څه احساس کولی شئ؟
10. سترگې خلاص کړئ. تاسو څه لیدلی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ.
11. نور څه شی لیدلی شئ؟ د 10 ثانیو لپاره پدې تمرکز وکړئ. سا ه اخستل.
12. وگورئ چې تاسو څنګه احساس کوئ. ایا تاسو ډیر آرام او راحت یاست؟ هرڅومره چې تاسو اړتیا لرئ تکرار کړئ.