ئەو کەسانەی لە ماڵەوە کار دەکەن، ئەم ڕاهێنانانە بۆ تۆ گونجاون

ئەم ڕاهێنانانە بۆ ئەو کەسانە گونجاون کە ڕۆژانە زۆر دادەنیشن و کەمتر هەنگاو دەنێن. ئەگەر ئەرکی ڕۆژانەت وا دەخوازێت کە زۆر دابنیشیت، ئەوا ئەم ڕاهێنانانە یارمەتیت دەدەن کە ماسوولکەکانت چالاک بهێڵیتەوە و ئەگەری ئازاری پشت و ملت کەم بکەیتەوە. ئەگەر هەستت بە ئازار یان ناڕەحەتی کرد، ڕاهێنانەکە ڕابگرە و پزیشکێک ببینە.

ڕاهێنانی یەکەم: کێشی لەشی خۆت بەکار بهێنە

ئەم ڕاهێنانانە هیچ ئامێرێکی تایبەت پێویست ناکەن و دەتوانیت لە ماڵەوە یان لە شوێنی کارکردن ئەنجامیان بدەیت. هەوڵ بدە هەفتانە دوو جار ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەیت.

١. کێشی لەش بۆ قاچەکان

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٢. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٣. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٤. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٥. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٦. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٧. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٨. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٩. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

١٠. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

ڕاهێنانی ٢: کێشی لەش بۆ سک و پشت

ئەم ڕاهێنانانە بۆ ئەو کەسانە گونجاون کە ڕۆژانە زۆر دادەنیشن و کەمتر هەنگاو دەنێن. ئەگەر ئەرکی ڕۆژانەت وا دەخوازێت کە زۆر دابنیشیت، ئەوا ئەم ڕاهێنانانە یارمەتیت دەدەن کە ماسوولکەکانت چالاک بهێڵیتەوە و ئەگەری ئازاری پشت و ملت کەم بکەیتەوە. ئەگەر هەستت بە ئازار یان ناڕەحەتی کرد، ڕاهێنانەکە ڕابگرە و پزیشکێک ببینە.

ڕاهێنانی یەکەم: کێشی لەشی خۆت بەکار بهێنە

ئەم ڕاهێنانانە هیچ ئامێرێکی تایبەت پێویست ناکەن و دەتوانیت لە ماڵەوە یان لە شوێنی کارکردن ئەنجامیان بدەیت. هەوڵ بدە هەفتانە دوو جار ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەیت.

١. کێشی لەش بۆ قاچەکان

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٢. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٣. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٤. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٥. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٦. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٧. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٨. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٩. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

١٠. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

ڕاهێنانی ٣: کێشی لەش بۆ سک و پشت

ئەم ڕاهێنانانە بۆ ئەو کەسانە گونجاون کە ڕۆژانە زۆر دادەنیشن و کەمتر هەنگاو دەنێن. ئەگەر ئەرکی ڕۆژانەت وا دەخوازێت کە زۆر دابنیشیت، ئەوا ئەم ڕاهێنانانە یارمەتیت دەدەن کە ماسوولکەکانت چالاک بهێڵیتەوە و ئەگەری ئازاری پشت و ملت کەم بکەیتەوە. ئەگەر هەستت بە ئازار یان ناڕەحەتی کرد، ڕاهێنانەکە ڕابگرە و پزیشکێک ببینە.

ڕاهێنانی یەکەم: کێشی لەشی خۆت بەکار بهێنە

ئەم ڕاهێنانانە هیچ ئامێرێکی تایبەت پێویست ناکەن و دەتوانیت لە ماڵەوە یان لە شوێنی کارکردن ئەنجامیان بدەیت. هەوڵ بدە هەفتانە دوو جار ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەیت.

١. کێشی لەش بۆ قاچەکان

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٢. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٣. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٤. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٥. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٦. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٧. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٨. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

٩. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

١٠. کێشی لەش بۆ سک و پشت

- ١٠ جار دانیشە و هەستە
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار هەنگاو بنێ
- ٣٠ چرکە ڕاوەستە
- ١٠ جار قاچەکانت ڕاکێشە

ڕاهێنانی تایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە لە ماڵەوە کار دەکەن