



መስተውዓላይነት

መጻጠያ

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕድም ብንጥረ ነገራትን ኤሌክትሪካዊ መልእክቲ መምሐላለፍቲን አቢሎም ይረዳድኡ እዮም። እዚ ማለት ድማ ብዛዕባ ዘጨንቁ፣ ዘፍርሑ ወይ ዘበሰጩው ነገራት ክንሓሰብ ኽለና፣ አካልና ክወጣጠር ይጅምር ፣ምሕቓቅ ምግብና ከቢድ ይኸውን ፣ናይ ድቃስ ፀገም እውን ይህልወና ። ከምኡ እውን እቲ አብ አካልና ዘሎ ውጥረት ናብ ሓንጎልና ከምተጨነቕና መሊሱ መልእክቲ ይልእኽ፣ በዚ ድማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ይኽእል። ነዚ ዑድት ካብ አካልና ክንሰብሮ ንኽእል ድማ ከም ናይ ምስትንፋስ፣ ምፍትሕታሕ ወይ ከይዳዊ ናይ ጭዋዳታት ምዝናይ ዝበሉ ንጥፈታት ብምስራሕ እዩ፣አብ አእምሮና ከዓ ነዚ ዑድት ክንሰብሮ እንኽእል ከዓ ከም መስተውዓላይነት፣ሓሳባዊ አስተንትኖ ወይ ውን ባይታ ናይ ምትሓዝ ንጥፈታት ብምጥቃም እዩ። እዚ ሃንድአውት ለፀጂቅ መዘክር/ከዓ ብዛዕባ መትከላትን መስተውዓላይነትን አተገባብርኡን ክመርሓኩም እዩ ።

መስተውዓላይነት ማለት ኮነ ኢልካ ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ኣቓልቦ ምሃብ ምኽኣል እዩ። እዚ ከዓ ንኽበቢካን ካብ አካላትና ወፃኢ ንዘለው ነገራት አትኩሮት ምሃብ ወይ እውን ብስንኣእምራዊ፣ስምዒታውን አካላውን ከመይ ከምዘለና ንምስትብሃል ናብ ውሽጣዊ ኩነታትና ኣቓልቦ ምሃብ ከጠቓልል ይኽእል። መስተውዓላይነት ማለት ብሓፈሻ ንሓሳባትና፣ ስምዒታትና፣ ንሰምዖም ፣ንሪአም ፣ንጥዕሞም ፣ ነሽትቶም ነገራትን ንአካላዊ ስምዒታትና ምስትውዓል ምኽኣል እዩ ። ምስ ልምምድ፣ መስተውዓላይነት ነቶም ዝውትራት ሓሳባትና፣ስምዒታትናን ጠባይናን ንክነስተብህሉምን፣ጥዑያት ምስ ዘይኮኑ ከዓ ንክነውጽኡምን ይሕግዘና ።

መስተውዓላይነት ማለት ኮነ ኢልካ ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ኣቓልቦ ምሃብ ምኽኣል እዩ።

እቲ ጠቓሚ ክፋል ናይዚ መስተውዓላይነት ከዓ ንህልዊ ኩነታትካን ከበቢኽን ፍርዲ ብዘይ ምሃብ ምዕዛብ ምኽኣል እዩ። ከም “ፅቡቅ” ፣“ሕማቅ” ፣“ፈቴዮ” ወይ “አይፈተኹዎን” ዝበሉ ምልክታት ኩሎም ፍርዲ ምሃብ እዮም። መስተውዓላይነት ክትሰርሑ ከለኹም፣ካብዚኣቶም ንክትርሕቁ ሞክሩን ናይ ባዕልኹም ገምጋም ከይሃብኩም ትኹረትኩም ናብቲ ኣብኡ ዘሎ ነገር ጥራይ ግበሩ። ምሕዝነታውን ፣ግልጂን ግዳስን ብዝኾነ መንገዲ አትኩሮት ግበሩ። ንኣብነት፡- አካልኩም ወይ ሓንጎልኩም ቃንዝ፣ዘይምቸውነት ወይ ውን ጸቕጢ ከምዘሎ ምሳኡም ኣብ ዝረዳድእኡ ኣብቲ ዘይምቸው ስምዒት እዩ ዝብል ሓቂ ከይተሸከልኩም ነቲ ቃንዝ፣ ምቸት አልባነት ወይ እውን ፀቕጢ ክተስተብህሉ ሞክሩ ።

መስተውዓላይነት ንዝተወሰነ እዋን ህድእ ኢልና ንክንጸንጕ ብምግባር ኣብቲ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንጹርነት ንክህልወና ዘኽእል ምንጽብራቓዊ ከይዲ እዩ። ብዛዕባ ዝሓለፉ ነገራት ወይ ተመኩሮታት ብዘሕትትኹረት ንክይንገበር ወይ ኣብ መጻኢ እንታይ ከጋጥመና ይኽእል ኢልና ብዘሕት ንክይንሓስብ ወይ ከይንሻቕል ከዓ ይሕግዘና። ኣብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ጥዑይን ውሑስን ኩነታት ንክስማዓና ብምግባር ከዓ ንአካልናን ሓንጎልናን ካብ ዝበረረና ፀቕጢ ዕረፍቲ ንክንረኽቡ ዘኽእል እዩ ። እዚ ከዓ ስምዒትና ኣብ ምቁፀፃ ይሕግዘናን አዘውቲርና ምስ እንትግብሮ ድማ ናይ ፀቕጢ ስምዒታትና ንክቕንሱ ዩኽእልና ኢሉ እውን ትኹረትናን ኣቓልቦናን ንኽመሓየሽ ዝሕግዘና እዩ ።





መስተውዓላይነት ንዝተወሰነ እዋን ህድእ ኢልና ንክንጸንሕ ብምግባር ኣብቲ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንጹርነት ንክህልወና ዘኽእል ምንጽብራቓዊ ክይዲ እዩ።

ደረጃታት

መስተውዓላይነት ንምትግባር ዘኽእሉ ብዙሓት መንገድታት ኣለው። ምሳኹም ብፅቡቕ ዝገጥም ንክትረኽቡ ምእንቲ ፣ ሕድሕዶም ዝተፈላለዩ ትኩረት ዘለዎምን ክትፍትንዎም እትኽእሉ ሸውዓተ ሓጻርቲ ንጥፈታት መስተውዓላይነት ክነቕርብ ኢና ።

ውልቃዊ ፀብፃብ ኩነታት ኣዩር

ነዚ ንጥፈት እዚ ንውሽጣዊ ተስቁሮታትኩምን ስምዒትኩምን ኣቓልቦ ሃቡ። ይኹን ድኣ እምበር ፣ ነቶም ንኩነታት ኣዩር ንምግላፅ እትጥቀሙሎም ልሙዳት ቃላት ተጠቂምኩም ኢኹም ንባዕልኹም ክትገልጽዎም ። እዚ ኸዓ ፍርዲ ምሃብ ዘወግድን ነቶም ስምዒታት ብዝፈለዩ መልክዑ ንክነስተብህሎም ይሕግዘና ።





 <p>1</p>	<p>ሰውነትና ኣብ ወንበር ወይ መሬት ኣደጊፍና ተመቓቓና ኮፍ ንበል። ዓዲንትና ክንዕምት ወይ እውን ኣትሒትና ኣብ መሬት ናብዘሎ ሓደ ቦታ ክንተክሎም ንክእል ኢና ።</p>
 <p>2</p>	<p>ሰለስተ ዓምቅቲ ትንፋሳት ንውሰድ ።</p>
	<p>ሕጂ ኣቓልቦና ናብ ውሽጢ ንምለሶ እሞ ከመይ ይስምዐና ከምዘሎ ነስተውዕል ውሽጥና ብርሃን ድዩ ዘሎ ፀልማት ? ጸሓይማ ? ደበናማ ? ዝናባማ ? ንፋሳማ ? ህዱእ ? ኣብ ዝተፈላለዩ ክፍሊ ኣካላትኩም ዝተፈለዩ ኩነታት ኣሎ ዶ ? ኣብ ኩሉ ክፍሊ ኣካላትኩም ዘሎ ኩነታት ኣዩር ንምርግጋፅ ኣቓልቦኹም ናብ ነብሶ ወከፍ ክፍሊ ኣካላትኩም ግበርዎ፣ ከሽዑም/ከብድኹም ፣ ልብኩም\ኣፍ ልብኹም ፣ ጎሮሮኩም\ክሳድኩም ከምእውን ገፅኩም\ርእስኩም ምድህሳስኩም ከዓ ርግፀኛታት ኩኑ ።</p>
	<p>እንድሕር ድኣ ካብቲ ካሊእ ቦታ ቁሩብ ዝበለፀ ጽቡቕ ናይ ኩነታት ኣዩር ዘለዎ ቦታ ክትረኽቡ ኺኢልኩም ረኣይ እሞ ኣብኡ ንዝተወሰነ ደቓይቕ ንምጽናሕ ፈትኑ።</p>
<p>ድልዎት ምስ ኮንኩም ከዓ ፣ ቀልብኹም ናብቲ ግዳማዊ ዓለም ምለስዎ ።</p>	

ናይ ምስትውዓል ኣረኣእያ

ነዚ ንጥፈት ኣብ ዝኾነ ቦታ ከይንኩም ክትሰርሕዎ ትኽእሉ ኢኹም ከይኑ ግን ደገ ኣብ ተፈጥሮ ከይንካ ምስርሑ ሓጋዚ እዩ ።



¹ Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

² Icon made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

	<p>ተመቻቸኹም ኮፍ ወይ ጋደም ክትብልሉን ኣብ ከባቢኹም ንዝርከብ ዝኾነ ብቀስታ ዝንቀሳቐስ ነገር ክትርእይሉ እትኽእሉሉ ቦታ ድለይ :: ንኣብነት:- ኣብ ሰማይ ዝንቀሳቐስ ደበና ፣ ብንፋስ ዝወዛወዙ ኣቁፅልቲ፣ ወይ እውን ኣብ ወሓዚ ዝወርድ ማይ ክኸውን ይኽእል ::</p>
	<p>ነቲ ምንስቓስ ኣቓልቦ ግበርሉ ፣ነቶም እትርእይዎም ብዙሓት ዝተፈለለዩ ሕብርታት ፣ነቶም ቅርጽታት፣ ነቲ ፍጥነትን ኣገባብ ምንቕስቓስን ብምስትውዓል :: ነቶም በቲ ምንቕስቓስ ዝፍጠሩ ብርሃንን ፅላሎትን እውን ኣስተውዕሎም:: ናይ ብሓቂ ኣቓልቦ ግበርሉ ፡ ምናልባት እሞ ቅድሚ ሕጂ ኣስተውዒልኩምዎ ዘይትፈልጡ ዝኾነ ዝተፈለየ ነገር ኣስተውዒልኩም ዶ ?</p>
	<p>እንድሕር ድኣ ሓሳባት ናብ ኣእምሮኹም መዲኦምኹም፣ ንዕኡም ብምውጻእ ትኹረትኩም ናብቲ ተፈጥሮዊ ከባቢኩም መልስዎ :: ነዚ እንተንኣሰ ን 5 ደቃይቅ ኣተግብርዎ ::</p>
	<p>መዘክር : እዚ ንጥፈት ከም“ ናይ ምስትውዓል እግሪ ጉዕዞ ” እውን ገይርካ ክስራሕ ይክኣል እዩ፣ ብቐስታ ከባቢና ከምእውን ንሕድሕድ ንራኣ ነገር ጥቡቅ ኣትኩሮት ሂብና ካብቲ ናይቲ ባይታ ፀፀር ወይ ማርሻቤዲ ክሰብ ናይቶም ተኸሊታት ወይ ህንፃታት ሕብሪን፣ ናይቲ ሰማይ ደመና ኣወቃቅራ ናይ እግሪ ጉዕዞ ኣብ እንገብረሉ እዎን ብምስትብሃል ክካድ ይኽእል እዩ :: ቀስ ብቀስ ትኹረትኩም ካብ መሬት ናብ ሰማይ ከምኡ እውን ንድሕሪት ኣንቀሳቐስዎ፣ ደጋግምዎ::</p>


ናይ ምስትውዓል ምስማዕ

ነዚ ንጥፈት ንምስራሕ ደወል፣ መሳርሒ፣ ወይ ኣብ ስልክኹም ናይ ደወል መስርሕ ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም::

	<p>ኣንጻራዊ ጸጥታን ተመቻቸኹም ኮፍ ክትብልሉ ትኽእሉን ቦታ ድለይ :: ዓዲንትኹም ንዓኹም ምቛት ከምዝህበኩም ቋሕ ክትብልዎም ወይ ክትዕምትዎም ትኽእሉ ኢኹም ::</p>
	<p>ነቲ ደወል ደውልዎ ፣ ነቲ መሳርሒ ውቕዕዎ ወይ ነቲ ናይ ደወል ድምዒ መተግብሪ ኣጸውትዎ:: ነቲ ድምዒ ብጥንቃቄ ንምስማዕ ፈትኑ እሞ ከመይ ከምዝቀያየር፣ እቲ ቃና ናይቲ ድምዒ እንተድኣ ዝቀያየር ኮይኑ፣እንተ ድኣ ዓው ክብል ጀሚሩ ሃዲኡን ኣስተውዕልሉ ኢኹም:: ካብኡ ንደሓ ነቲ ድምዒ ደገምኩም ክሰብ ዘይትሰምዕዎ ከዓ ኣጥቢቕኩም ስምዕዎ:: ካብኡ ነቲ ድምዒ ዘየብሉ ጸጥታ ግዜ ወሲድኩም ስምዕዎ :: ካብኡ ድማ ደገምኩም ነቲ ድምዒ ወልዕዎ ::</p>
<p>X 3</p>	<p>ነዚ እንተንኣሰ ሰለስተ ጊዜ ደጋግምዎ ::</p>

ናይ ምስትውዓል ምስትብሃል ስምዒታት

እዚ ንጥፈት ኣብ ኣካላትና ኣብ ዝስምዑና ኣካላዊ ስምዒታት ዘተኮረ እዩ ::

	<p>ኣቓልቦኹም ናብ ከብዲ ኣእጋርኩም ብምግባር ጀምሩ:: ከመይ ይስምዕኹም ኣለው ? ጫማ ገይሮም ዶ ወይስ ጥርሖም እዮም ?ንኽተንቃሳቅስዎም ኽ ቦታ ኣለዎም ዶ ወይስ ተጣቢቐም እዮም ዘለው ? ነቲ ባይታ ከ ይነኸዕዎ ዶ ኣለው? ናይቲ ባይታ ፀቅጢ ኣብ ጫማ እግርኹም መዓረ ድዩ ወይስ ኣብቲ ሓደ ኽፋል ካብቲ ካሊእ ዝዘዩደ እዩ ?</p>
---	---

	<p>ሕጂ ድማ ትኩረትኩም ብቀስታ ናብ እግርኹም ልዕል አብልዎ :: ከመይ ይስምዕኹም አለው ? ነቲ ወንበር ወይ ኸዳንኩም ይነኸእዎ ዶ አሎው ወይ ድማ እቲ አዩር አብ ቆርበትኩም ዶ ይስምዳኩም አሎ? ሙውቓት ዶ ዝሉላት ከይኖም ይስምዕኹ አለው ? ቃንዛ ዘለዎም ከይኑ ዶ ይስምዳኩም አሎ ወይስ ምቛት ? ጭዋዳታኩም ከ ተወጣጢሮም ድዮም ዘለውስ ተዛንዮም?</p>
	<p>ብቀስታ ትኩረትኩም ናብ አካልኩም ልዕል አብልዎ፣ ናብ ሽንጥኩምን ታሕተዋይ ሑቀኩምን፣ ብምቅፃል ከዓ ናብ ኸሽዑኩም ከምእውን ከብድኹም ፣ ቀደልኩም ናብ ደረትኩምን ልብኹምን፣ ቀደልኩም ናብ ጉንቦ ኢድኩም ካብኡ ናብ ኢድኩም ፣ ቀደልኩም ናብ ላዕለዋይ ክፋል ሑቀኹም ከምእውን ደረትኩም ፣ ቀደልኩም ናብ ክሳብኩምን ጎሮሮኩምን ፣ አብ መወዳእታ ከዓ ናብ ገፅኩም ከምእውን ርእስኩም። ንሕድሕድ ክፍሊ አካልኩም ጠመተ ብምግባር ነቲ ስምዒት ክትቆይሮም ከይሓሰብኩም ከመይ ከምዝስምዑኩም ዘሎ ጥራሕ ናይ ብሓቂ ኣቓልቦ ሃብሉ።</p>
	<p>እንድሕር ደአ ቃንዛ ዘለዎም ክፍሊ አካላት ሃልዮምኹም፣ ብዝሕ ዝብል ጊዜ ወሲድኩም ትኩረትኩም አብቶም ምቛት ዝስምዳኩም ክፍሊ አካላትኩም ክትገበሩ ትኸእሉ ኢኹም፣ እዚ ኸዓ ነቲ ኩለመዳዖቂ ናይ ቃንዛ ስምዒትኩም ንምእላይ ይሕግዝ ::</p>




ናይ ምስትውዓል ናይ እግሪ ጉዕዞ

ነዚ ንጥፈት ንምስራሕ ሀይእ ዝበለ ናይ እግሪ ጉዕዞ ክትገብሩ ኢኹም፣ እዚ ከዓ አብ ወሽጢ ወይ አብ ደገ ከይንካ ክስራሕ ዝክኣል እዩ ::






	<p>ቀጥ ኢልኩም ደው ብምባል ጀምሩ ::</p>
	<p>ብምቅፃል ብጥንቃቄ ሰጉሙ። ክትስጉሙ ከለኹም ከዓ ነቲ እግርኹም ክተልዕሉ ዘሎ ናይ ጭዋዳታትኩም ስምዒት ትኩረት ንምሃብ ፈትኑ :: ክተአሳሰሩ ዶ ይስምዕኹም አለው? ክብደትኩም ዶ ይለዋወጥ አሎ ? ቁመናኹም ከ ይለዋወጥ ዶ አሎ?</p>
	<p>ቀደለኩም እግርኩም ንታሕቲ አውርድዎ ከብዲ እግርኹም አብ መሬት ምስ ዝዓርፍ ዘሎ ስምዒት ብሓቂ ትኩረት ሃቡ :: አዩንኡ ኸፋል ፈለግ መሬት ይነክእ ? ብዝያዳ ፀቅጢ ዘሎ አበይ እዩ ? ናይ ጭማ እግርኹም አብ መሬት ምስ እተዕርፍዎ እግርኩም ከመይ ተሰሚዕኩም ? ክልቲኤን ናይ ጭማ እግርኩም አብ መሬት ምስኮና ሕጂ ክብደትኩም ከመይ ይለዋወጥ?</p>
<p>X 5</p>	<p>እዚ ተውሓደ ሓሙሽተ ጊዜ ::</p>

ናይ ምስትውዓል አበላልዓ

	<p>አካልኩም ናይቲ ወንበር ወይ ባይታ ድጋፍ ከምዝረኸበ ከይኑ ክሳብ ዝስምዳኩም ደልዲልኩምን ተመቓቓኹም ኮፍ ቦሉ።</p>
	<p>ንእሽተይ መጠን ዘለዎ ቁራስ ምግብ አብ ቅድሜኹም አቀምጡ :: ናብቲ ምግብ ተመልከቱ እንታይ ሕብሪ አለዎ ? እንታይ ቅርጺ አለዎ ? እቲ ሽትኡ አስተውዕልዎ :: ነቲ ምግብ ምስ እትምልከትዎን ተሸትትዎን እንታይ ዓይነት ስምዒታት ናብ አካልኩም ይመጡ አለው ?</p>

	<p>ሕጂ ቀስ ኢልኩም ነቲ ምግብ ኣልዕልዎ :: ብኣፃብዕትኩም ክተልዕልዎ እንተ ደኣ ኺኢልኩም ነዚ ግብሩ ፣ እንተዘይኮይኑ ድማ ማንካ ተጠቀሙ :: እቲ ምግብ ኣብ ኢድኩም ከመይ ይመስል ? መጠን ሙቕቱ ኸ ? ክብደቱ ኸ ? ቅርጹ ? ለሚፅ ድዩ ሓርፋፍ ? ልስሉስ ዱዩ ተሪር ? ርሑስ ድዩ ደረቅ ? ሙውቅ ድዩ ዝሉል ? ሕጂ ከዓ ብቀስታ ናብ ከንፈርኩም ኣፀግዕዎ እሞ ቀዳልኩም ናብ ኣፍኩም ኣእትውዎ :: እቲ ምግብ ከይሓዩኻምዎ ኣብ መልሓስኩም ኣቐምጥዎ እሞ እቲ ምግብ እንታይ ከምዝመስል ንምስትባሃል ግዜ ውሳዕ : ናይ ሙቀት መጠኑ፣ መልክዑ ፣ ጣዕሙ ::</p>
	<p>ሕጂ ቀስ ኢልኩም ሕዩኻዎ : ኣይትውሓጥዎ :: እንታይ ተቀይሩ ? ጧዕሙ ይቅየር ድዩ ? መልክዑ ኸ ይቅየር ዶ ? ኣብ እትሓይኩሉ ሰዓት እቲ ምግብ ከመይ ከምዝቅየር ትኹረት ሃቡ :: ሕጂ ነቲ ምግብ ውሓጥዎ :: እቲ ምግብ ብጎሮሪኩም ኣቢሉ ኸወርድ ኸሎ ይሰማዕኩም :: ካብ ጎሮሮኩምን ካብቲኩምን እንታይ ዓይነት ስምዒት ከምዝመፅእ ኣስተውዕሉ ::</p>
	<p>ምስ ካልኣይ ኩላሶ ናይቲ ምግብ እዚ ልምምድ ክትደግምዎ ትኸእሉ ኢኩም ወይ እውን ከም መጀመሪ እንተውሓድ ኣብ መዓልቲ ሓይ መኣዲ ናይ ምስትውዓል ምግብ ምኩላስ ::</p>

ናይ ምስትውዓል ኣመሳግና

	<p>ኣካልኩም ናይቲ ወንበር ወይ ባይታ ድጋፍ ከምዝረኽብ ኮይኑ ክሳብ ዝስምዓኩም ደልዲልኩምን ተመቻቹኩም ኮፍ ቦሉ ::</p>
	<p>ዓዲንትኩም ክትዕምትዎም ወይ ቋሕ ኣቢልኩምም ናብ ባይታ ክጥምቱ ብምግባር ክዛነይ ክትገብርዎም ትኸእሉ ኢኩም :: ነቲ ብኣፍንጫኩም ኣቢሉ እንዳመጸ ሳምባኩም ዝመልእ ኣየር ኣቃልቦ እንዳሃብኩም ሰለስተ ዓምቅቲ ትንፋሳት ውስዱ ::</p>
	<p>ሕጂ ኸዓ ውቅዒት ልብኩም ንምስትባሃል ቁሩብ ግዝ ውሳዕ ::</p>
	<p>ሕጂ ኣብ ሂወትኩም ብዛዕባ እተመስግንዎ ሓይ ነገር ሕሰቡ :: እዚ ከዓ ዓብይ ወይ ንእሽተይ ነገር ክኸውን ይኸእል እዩ :- ሰብ ፣ ቦታ ፣ ዝኸነ ኣጋጣሚ እውን ክኸውን ይኸእል :: ኩሉ መዳያዊ መግለጺታት ናይቲ ነገር ኣብ ግምት ኣእትው : እንታይ ትርኢታት፣ ጩናታት፣ ድምጽታትን ስምዒታትን ምስቲ ነገር ተዛምዱ ? እቲ ነገር ከ ኸመይ ነኸስምዓኩም ይገብርኩም ?</p>
 3 Min	<p>ብዛዕባ እቲ ነገርን እቲ ነገር ንሱ ኣብ ሂወትኩም ብምህላው ዝስምዑኩም ምስጋናን ትኹረትን ገይርኩም ንምሕሳብ እንተነኣሰ ሰለስተ ደቂቕ ውሳዕ ::</p>

i ንዝበለጸ ንባብ መወከሲታት

1. Alidina, S. (2019). Nine Ways Mindfulness Reduces Stress, [መስተ-ወ-ዓላይነት ጸቕጢ ዝቅንሰሎም ትሽዓተ ምንገድታት] Mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/2>. Mayo Clinic (2020). Mindfulness exercises. [ናይ መስተ-ወ-ዓላይነት ንጥፊታት] Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
2. National Health Service (2018). Mindfulness. [መስተ-ወ-ዓላይነት] Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

3. Powell, A. (2018). When science meetings mindfulness,[ሳይንስ ምስ መስተውዳላይነት ክራኸብ ክሎ] The Harvard Gazette. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>