

Mapenzi na Mipaka ya Afya: Kuweka Vizuizi kwa Ajili ya Afya ya Kihisia

By SW - Melkisedeck Shine · July 11, 2023

Mbinu za kuwa na Misingi imara ya Upendo na Mapenzi

Mapenzi ni sehemu muhimu ya maisha yetu na yanaweza kuwa na athari kubwa katika afya ya kihisia. Kwa kuwa mtaalam wa mahusiano, leo ningependa kuzungumzia kuhusu umuhimu wa kuweka vizuizi katika uhusiano wetu ili kulinda afya yetu ya kihisia. Hapa kuna mambo 15 ya kuzingatia: