

Mazoezi ya Kujenga Uwezo wa Kujisimamia na Kujitunza baada ya Kutengana katika Mahusiano ya Mapenzi

By SW - Melkisedeck Shine · July 14, 2023

Kuvunjika kwa Mahusiano ya Mapenzi: Kuvunjika na Uponyaji

Mazoezi ya Kujenga Uwezo wa Kujisimamia na Kujitunza baada ya Kutengana katika Mahusiano ya Mapenzi ?

Kutengana katika mahusiano ya mapenzi ni jambo ambalo linaweza kuleta maumivu mkubwa na kuchosha. Lakini unapokuwa tayari kuchukua hatua ya kujenga uwezo wako wa kujisimamia na kujitunza baada ya kutengana, utaona mabadiliko makubwa katika maisha yako. Hapa nitakupa mazoezi 15 ambayo yatakusaidia kupona na kujenga upya maisha yako baada ya kutengana. Jiandae kuanza safari hii mpya ya kuwa bora zaidi! ?

Je, una mawazo gani juu ya mazoezi haya ya kujenga uwezo wa kujisimamia na kujitunza baada ya kutengana? Je, umeshajaribu mazoezi haya yoyote na matokeo yake yalikuwa nini? Ningesikia furaha yako na uzoefu wako! ??