

Kukabiliana na Hisia za Kujihisi Kupuuzwa na Kutengwa

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Afya ya Akili na Ustawi

Kukabiliana na Hisia za Kujihisi Kupuuzwa na Kutengwa ?

Hakuna kitu kibaya kama kuhisi kupuuzwa au kutengwa na watu wengine. Hisia hizi zinaweza kuathiri sana hali yetu ya kihisia na kujitambua. Kwa bahati nzuri, kuna njia kadhaa za kukabiliana na hisia hizi na kujenga ukakamavu wa kihisia. Katika makala hii, tutazungumza juu ya njia za kukabiliana na hisia za kujihisi kupuuzwa na kutengwa. Kama AckySHINE, ningependa kushiriki ushauri wangu na kukusaidia kujenga ujasiri na kujiamini.