

Jinsi ya Kukabiliana na Hisia za Kujihisi Kutojipendeza

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Usimamizi wa Uzito na Taswira ya Mwili

Jinsi ya Kukabiliana na Hisia za Kujihisi Kutojipendeza

Jambo zuri ni kuwa na furaha na kujiamini katika maisha yetu ya kila siku. Lakini kuna wakati tunapohisi kutojipendeza na hisia hizi zinaweza kuharibu siku yetu nzima. Katika makala hii, nitashiriki nawe vidokezo kadhaa juu ya jinsi ya kukabiliana na hisia za kujihisi kutojipendeza ili uweze kuishi maisha ya furaha na kujiamini zaidi.