

Emotion Kozoni Mungo maboko

Sango Version



Kozo mungo maboko na zo na ndo ti Emotion (EFA) ayeke nyen?

Mbeni kode so amba ti lo afa lege na ni ti kiri tënë na akpalé so ayeke mû maboko na **savango zo** nga na kpengo ayé so a yeke mû mbeni yé ti vundu na zo



Note: A yeke sala kusala pëpe na tënë "Kozo Mungo maboko Psychologique" teti so a yeke ngbâ lakue ti sala kusala na lege ti salango yé ti azo ti kaïngo kobela ti li na a lingbi nga ti bi zonga na ndo ti azo so asö kuâ na yâ ti mbeni yé ti ngangu so asi na ala.

Akota yé so afa so mbeni zo ayeke na yâ ti kpalé



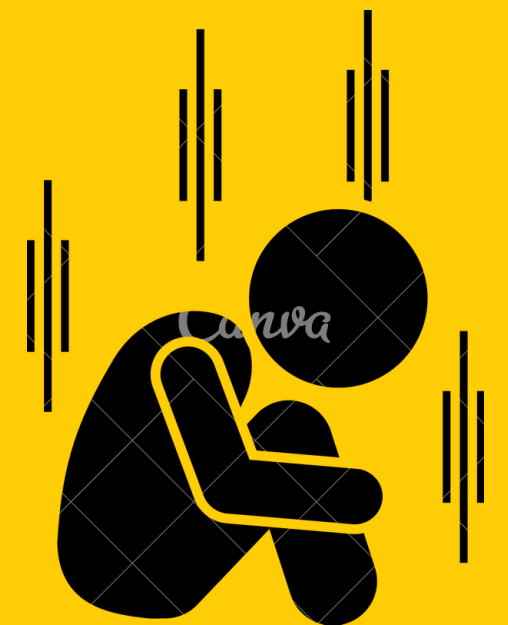
A lingbi ti kanga
lege na ni pëpe Ti
toto / ti yengi /
kpalé ti hungo



Akota tënë
ti bê



Congélation / Ti
gbungo hungo



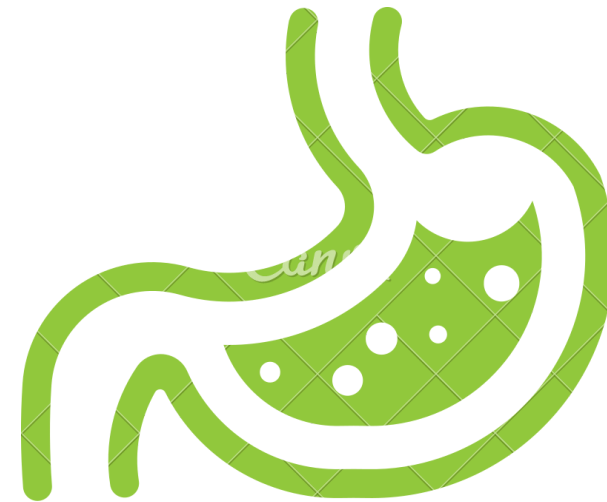
Kpengo yé

Atâa so ayé so ayeke si ka mingi, azo kue ayeke nde. Ambeni zo so asö kuâ alingbi nga ti
fa so ala yeke na vundu pëpe, me a lingbi ti ngbâ ti hunda mungo maboko.

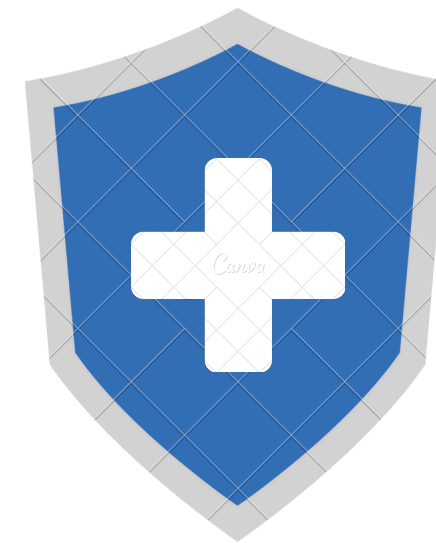
Tere ti e **Kiringo təně** na stress ti urgency na tērě **ti e** amû maboko na e ti sô kuâ na ngoi ti kpalé



**Fréquence ti bê &
Tension ti mêně
ayeke changé**



**Digestion
a kanga yanga ni**



**Systeme
Immunitaire ni
akanga**



**Logique
"Cerveau ti
pensé" ayeke
sara kusala pëpe**

A yeke akota ye so asi na yâ ti tere ti zo so alingbi ti sara ngangu na ndo ti mbeni zo so ayeke na yâ ti kpalé; yé oko, molongo so ahunzi pëpe wala afa pëpe wungo ti azo kue so asô kuâ.

EFA

Amama-ndia

**NDOKUA TI
KUSALA**

HINGANGO YE

CONNECTION

NDOKUA TI KUSALA

Azo kue so asö kuâ ayeke awandara ti savango ti ala wani. Nè ngangu ti ala so a dü ala na ni, courage ti ala, ndara ti ala, gbungo ngangu ti ala nga na droit ti ala ti hinga abezoin ti ala wani.

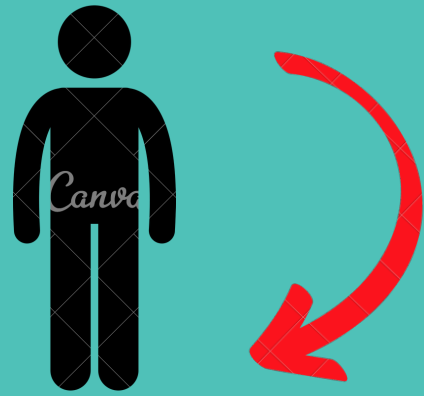
HINGANGO YE

Mara, koli wala wali, vorongo, klase, ngobo ti salango ye, na ambeni ngangu nde alingbi ti sala si zo awara vundu na ti sala si a ga kota ahon. Hinga tongana nyen aye so asi na mo alingbi ti duti nde na ti mbeni zo nde. Mo sara a-assumption pëpe. Sara tënë na zo oko oko kue so asö kuâ na lege ti ndara, na tâ be-ti-molenge nga na nzoni bê.

CONNECTION

Ti bâ mawa ti zo, nga ti duti na songo na azo ayake mbni yé so alingbi ti mû maboko na mbeni zo so ayeke na yâ ti kpalé ti bâ so lo yeke na nzoni seni na lege ti bibe, même tongana ndo so lo yeke dä ayeke peut-être nzoni pëpe wala lo bâ so lo yeke na nzoni seni pëpe. Nzoni songö so alingbi ti bata zo na gbelè asioni yé so ayeke si na zo na peko ti so lo wara vundu teti ngoi mingi.

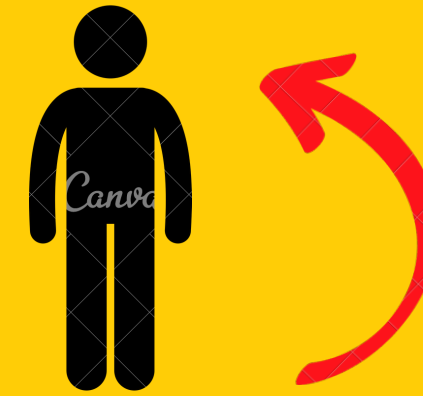
Kodé ti EFA



Na nduzu ti gué na gbe ni

Tongana Cerveau ti Pensé ti e ayeke na lege ni pèpe, e lingbi pèpe ti sara tènè na lege so i yé.

Ti sala tènè wala ti kiri ti fa mbaï ni kozoni si mbeni zo aleke tère ti lo alingbi ti sala si zo awara vundu mingi ahon.



Na gbè ni ti gué na nduzu

EFA ayeke kiri na tère ti zo na hôméostase kozoni. Ye so ayeke sara si Cerveau ti Pensé ni akiri asara kusala na lege ni.

Na pekoni, e yeke mă na e yeke fa so zo so asö kuâ ni ayeke na lege ni nga e yeke maï mbeni bibè ti mungo ngangu na zo mveni.

A-étape ti EFA

1



**CALMÉ
TÈRÈ TI MO**

2



**ZA NA SESE
BATANGO TÈRÈ/ SÉ
DOUTI**

3



**MÛ MABOKO NA ALA
TI CALMÉ
TÈRÈ TI ALA**

4

**Mbi mä
mo**

**MA &
VALIDÉ**

5



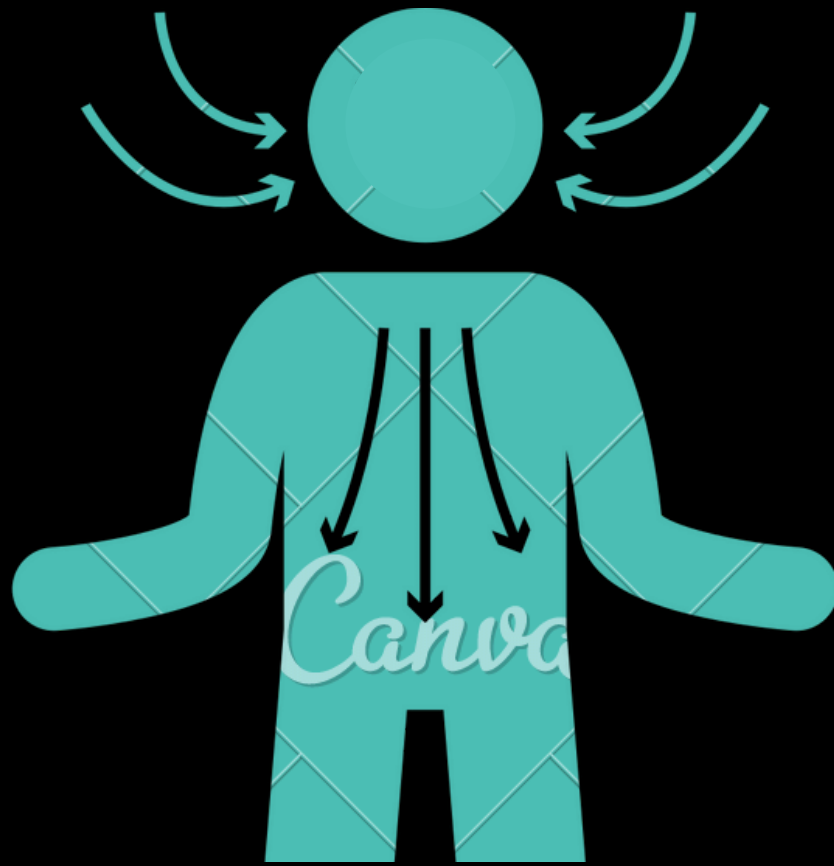
**TI KIRINGO AYÉ NA
FINI NI NDOKUA TI
KUSALA**

6



**PRATIQUÉ SONGO
TÈRÈ VENI**

1



**CALMÉ
TÈRÈ TI MO**

Tongana mo yeke na yâ ti kota vundu,
sara ye alingbi na awango ti EFA ti bâ
lege ti mo wani.

Mbeto ayeke mû ndo. Ti gi ti mû maboko
na amba ti mo na ngoi so mo yeke na yâ
ti kota mbeto alingbi ti sara sioni na mo
mingi ahon ti sara nzoni na mo.

Mo hu pupu mingi fani mingi. Tongana
ngoi ayeke dä, diko juska na 5 na ndo ti
pupu oko oko so mo yeke huru nga na so
mo yeke zi.



ZA NA SESE BATANGO TËRË/ SÉ DOUTI

Tongana lege ayeke dä, zi zo ni na yâ ti kpalé ti mitele. Bâ wala zo ni ayeke na bezoin ti tene a bâ lege ti lo hio.

Gi mbeni ndo so ayeke kpô mingi na so zo ayeke dä pëpe. Ye so alingbi ti duti nduru na mbeni mur wala na mbeni keke.

Bibe ti dutingo na siriri ayeke nde na zo oko oko. Mû maboko na azo so asö kuâ ti hinga ye so ala yeke na bezoin ni ti tene ala duti nzoni nga ti wara dengo bê.



**MÛ MABOKO NA
ALA TI CALMÉ
TËRË TI ALA**

Agbiango ye so alingbi ti mû maboko:

Fâ iri ti ala.

Duti na tërë ti ala.

Dë bê ti ala, mo tene: "Mo yeke gi mo oko pëpe. Mbi yeke ge na mo."

Hungo pupu legeoko.

Zia poko ti mo na ndo ti mbeni mur wala na ndo ti mbeni keke.

Tambela legeoko.

Embrasser tërë ti mo veni.

A lingbi ti ndu yengingo, yengingo wala hengo mbeni bia ti dengo bê.

A-sens oku.

Sara kua na a-sens oko oko. Ex. gboto ngu wala thé. Ma Fion ti mbeni keke. Te mbeni kete kobe. Gbu mbeni yé. Bâ ndo na nduzu.

Dëngo bê ti mo veni.

Hunda na ala ti kpakara ya ti maboko ti ala na ndo ti mba na ti sara si a chauffé, na pekoni ala zia na ndo ti tere ti ala na ndo so a hunda ni dä.

Tamboula ngangou, kpe na place, hourou, yengi.

Ye so ayeke mû maboko ti zi a-chimie so ayeke sara si zo ayeke na stress na yâ ti terê ti lo.

Dekongo.

Na wungo ti 3, ala dekonogo legeoko. Tongana a yeke nzoni, dekonogo na yâ ti mbeni coussin wala na yâ ti mbeni chemise. Wala "tene tënë na ya ti dekonogo."

Toto.

Ye so alingbi ti duti mbeni zingo cathartique. Tongana ala yeke toto sans controle, mû maboko na ala ti hu pupu yeke yeke nga ti hu pupu ngangu.

**Mbi yeke
gé na mo**

**Mbi mă
mo**

**MA &
VALIDÉ**

Dë bê ti ala so ye kue so ala kangbi ayeke na hondengo ni. Yé so ayeke sara si zo aduti nzoni.

Mo gbû ala na ngangu pëpe ti sara tënë tongana ala leke tere ti ala pëpe. A yeke nzoni ti duti kpô.

Hunda na ala ti fa tongana nyen ala sentir tërë ti ala. Mă ala nzoni. Mo fâ yâ ti tënë ti lo pëpe. Gbû li na ndo ti ye so mo mă ala tene.

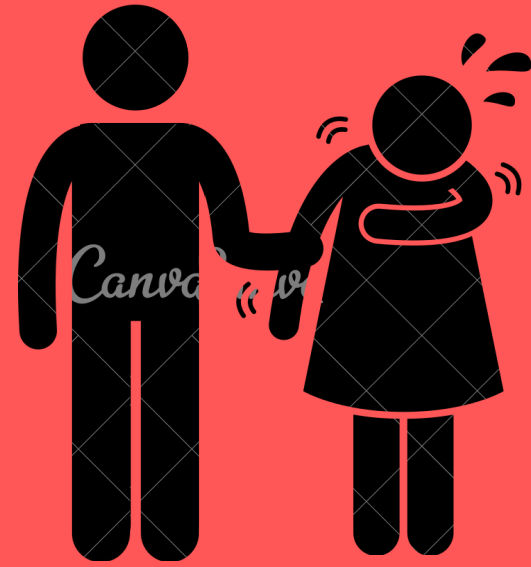
Luti mingi na ndö ti atënë ti bê ti zo, mais gi na ndo ti mbaï ni pëpe.

Tongana ala tî na yâ ti vundu ti kiringo ti fa mbaï ni, zia ala hinga so a lingbi ala kangbi ni fadeso pëpe. Dé bê ti ala. Mo hu pupu ngangu legeoko.

Aye so alingbi ti mû maboko na mbeni zo so asö kuâ ti bâ so a bâ lo, a mä lo nga so a yeda na lo:

- Mbi yeke na vundu mingi so ye so asi.
- Mbi mä mo.
- Tënë so ayeke tâ ngangu mingi.
- Mbi mä na bê na mo.
- A yeke faute ti mo pëpe.
- Mo lingbi na yé so pëpe.
- A yeke nzoni ti tene mo duti na vundu / mbeto / ngonzo / etc.
- A yeke nzoni tongana mo ye ti sara tënë fadeso pëpe.
- Mo lingbi ti sara tënë na ngoi kue so mo ye.
- Mû ngoi kue so mo yeke na bezoin ni.
- Mbi yeke ge na mo.
- Mo yeke gi mo oko pëpe.
- Mbi gonda courage ti mo / ngangu / vulnérabilité ti mo.
- Mbi yeke na ngia mingi ndali ti mo.
- Merci so mo kangbi ni. So ayeke lani mbeni ye ti courage.

Yé so a lingbi e kpe ni



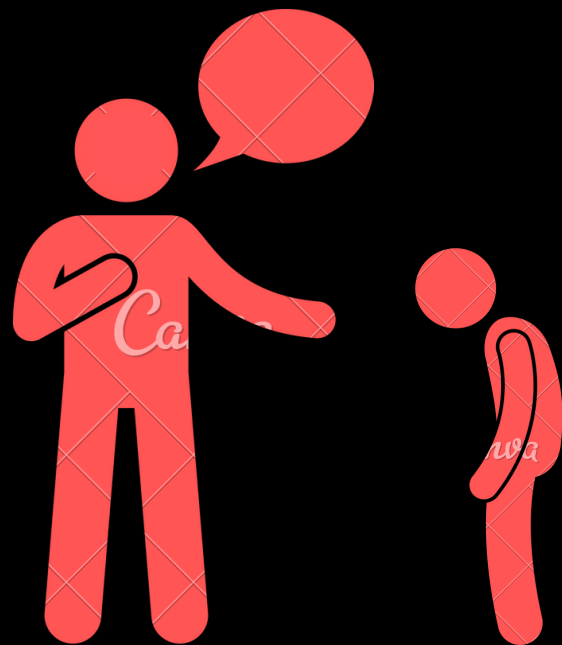
**TOUCHENGO
SANS TI HUNDA**



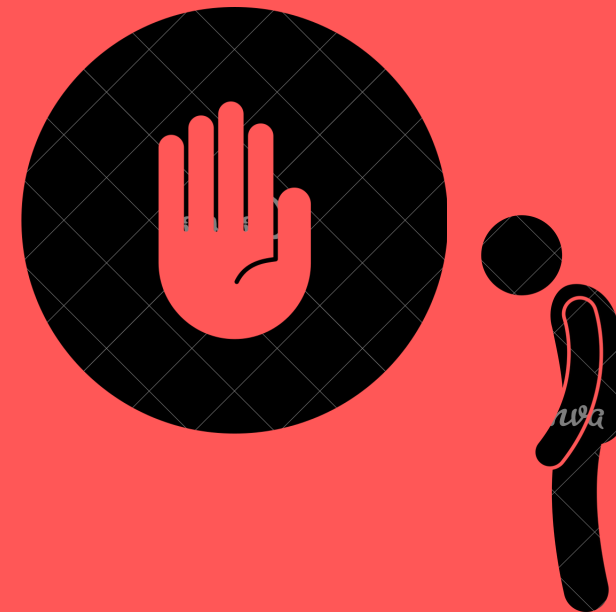
**TI FORCÉ ALA
TI SARA TËNË**



**MUNGO
WANGO**



**TI MU NGOI TI ZO
NA MBAÏ TI MO**

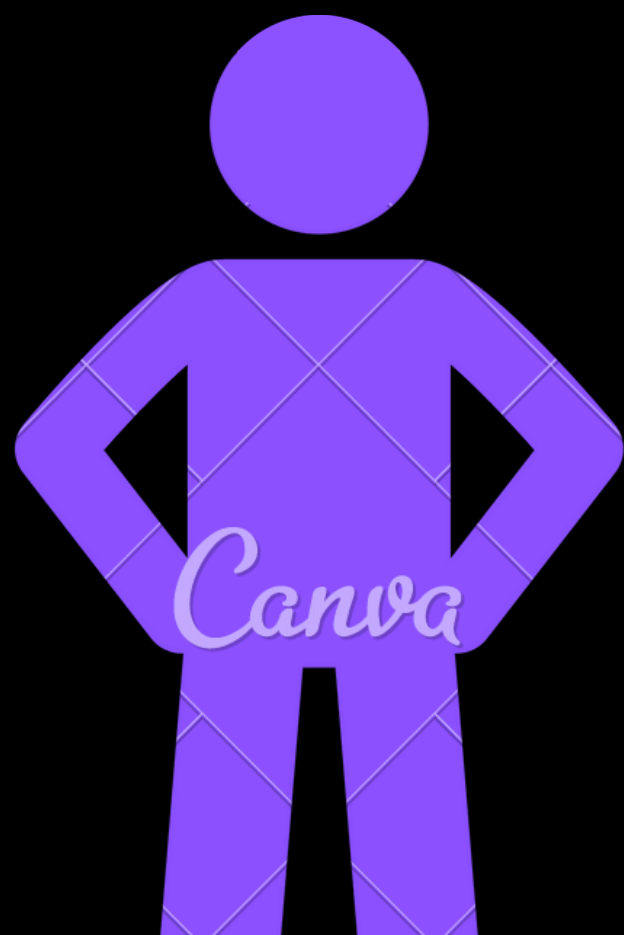


**NGBATINGO LEGE
NA YÉ SO A SÔ TI ALA**

ATËNË SO A LINGI TI TENE PEPE

Atënë so zo atene na nzoni bê alingbi ti sara si vundu ti mbeni zo so asö kuâ aga senge senge nga alingbi ti sara si lo fâ ngbanga na li ti lo wani wala lo sara kamene ti bâ tongana nyen la lo yeke bâ tërë ti lo:

- Mo yeke duti nzoni na pekoni.
- Ye kue ayeke duti ande nzoni.
- Aye kue ayeke si ndali ti mbeni raison.
- Ye so ayeke hon.
- Gi ti duti na ngia.
- Mo gi bê ti mo pëpe.
- Shhhhhh, mo toto pëpe.
- Tara ti girisa tënë ni.
- Sara vundu pëpe.
- Tara ti duti na vundu pëpe / mbeto / etc.
- Dutu kpô.
- Gi ti duti kpô
- Zia ni gi tongaso.
- A lingbi ti duti sioni mingi ahon.
- A si na mbi, na mbi yeke nzoni.
- Dutu na singila.



**TI KIRINGO AYÉ NA
FINI NI NDOKUA TI
KUSALA**

**“Li ti mo / bê ti mo / tere ti mo ayeke sara
ye tongana nyen na ndo ti mbeni échelle
ti 1-10?”**

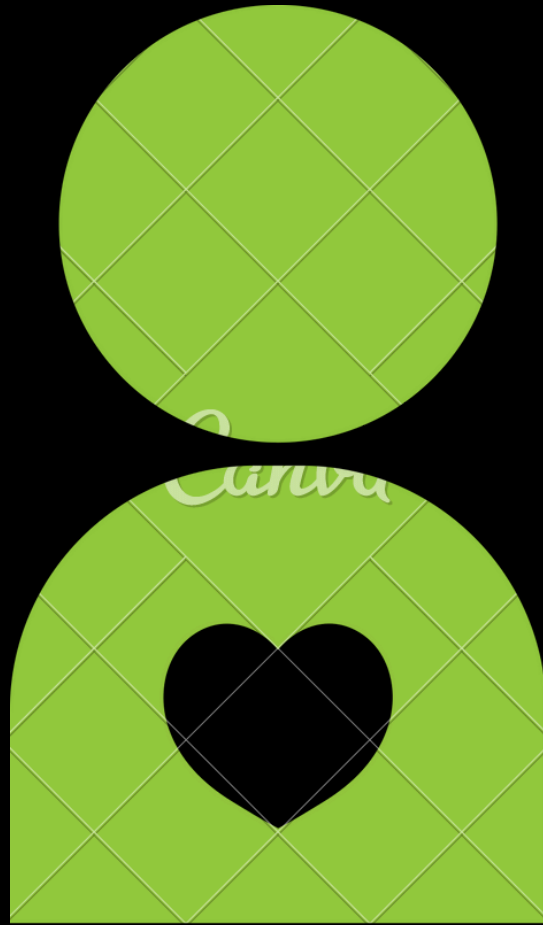
Ye so ayeke mû maboko na ala ti ga na hingango ye na
ndo dutingo ti ala ti fadeso. Hunda ye so alingbi ti mû
maboko ti changé wungo ti ala?

**“Mbi lingbi ti mû maboko na mo tongana
nyen fadeso?”**

Luti mingi na ndo ti aye so mo yeke na bezoin ni hio ti
kpe ti pensé mingi na ndo ti aye so asi ândö wala aye
so ayeke si ande.

**Mû akete kete ye ti soro ti pusu azo ti
duti na liberté ti soro ye, ngangu nga na
komandema.**

Ex. Mo ye ti duti ge wala kê? Mo ye ngu wala thé? Mo
yé ti sara lisoro wala ti duti gi legeoko . na yâ ti siriri?



PRATIQUÉ SONGO TÈRÈ VENI

Ti bâ lege ti amba ti e alingbi ti ga na ye ti nzoni nga ti hunzi ngangu ti e.

A lingbi nga ti sara si zo awoko, lo wara kpalé ti seni, "traumatisme ti place ti lo", nga lo lingbi ti kiri ti sara si traumatisme ti lo wani abâ gigi.

"Tongana nyen la li ti mbi / bê ti mbi / tërë ti mbi ayeke sara yé na ndö ti mbeni échelle ti 1-10?"

Ga na hingango yé na ndo lege so mo yeke bâ na tërë ti mo. Nyen là ayeke changé numéro ti mo?

Zia & Renouvellé.

Zia agingo bê wala atënë ti bê kue so mo lingbi ti gbu na yâ ti tere ti mo. Tambela, yengi, dekongo, tambela, kpe, toto, etc.

Na pekoni, sara mbeni ye so ayeke mû ngango na tërë ti mo, na li ti mo nga na bê ti mo. Mo nyon ngu wala thé, mo hu pupu ngangu, mo te mbeni kete kobe, mo mû ngoi ti duti na mbeni zo so mo ye lo mingi, na ambeni ye tongaso.

Zia e sara lisoro

Ti wara ambeni sango na ndo ni, wala tongana mo ye ti mû tele ti mo ti kiri peko ti mbeti so na ayanga ti kodoro mingi, sala lisoro na lege ti e-mail wala na lege ti aréseaux sociaux:



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

