

Nganong Gibati Ko og Kabalaka?

Usa ka bahin sa imong utok gitawag og amygdala. Ang trabaho niini mao ang pagpanalipod kanimo. Apan usahay nagtrabaho kini pag-ayo. Makasulti kini sa imong utok nga adunay kakuyaw, bisan kon ikaw luwas. Kana makapahimo nga mobati og kabalaka.

Kon ikaw mobati niining paagiha, mahimo kang makat-on sa pagtabang sa imong utok nga mopokus ug mokalma. Sulayi ang mga lakang sa ubos.

Pag-ihap gikan sa taas padulong sa ubos aron Mokalma



Ginhawa og

5

ka hinay nga gininhawa.



Pag-ihap og hinay

4

hangtod sa matag higayon nga ikaw mopagawas sa gininhawa [breath out].



Hinganli ang

3

ka mga butang nga imong madungog, mahikap, ug makita.



Hinganli ang

2

ka mga pagbati nga imong gibati.



Pakigsulti sa

1

ka hamtong mahitungod sa imong mga gibati.