



He aha tēnei mea te Whakawhenua?

Ko te whakawhenua he tūtohu ka whakamahia hei whakahoki mai i tō hinengaro me tō tinana ki tēnei wā tonu, tino rawa atu ina rongō koe i te mātātū, i te māharahara, i te riri, i te mātanga, me te mea nei rānei "kāore koe i roto i tō tinana".

Ka taea te mōhio ki te whakawhenua pēnei i te hono anō ki te whenua, te whakahoki mai rānei ki te konei me te ināiane.

Me titiro ki ētahi ara e taea ai e tātau te whakamahi i tēnei hātepe o te whakawhenua.

Te hono ki te whenua:

- Ka taea tēnei ma te tango i o hū, te haere ki waho, me te tū ki runga i te whenua.
- Me hā ki roto mō te 4 hēkona
- Pupuritia mō te 4 hēkona
- Hā ki waho mō te 4 hēkona
- Mahia tēnei kia 3-5 ngā wā
- Me aro nui ki ngā mea e huri ana i roto i tō tinana, ā, me mōhio ki te whenua i raro i o waewae.

Whakawhenua ā-Nekehanga:

- Pēhia o waewae ki te papa.
- Whākauria o ringaringa ki tō taha, ā, me hurihuri i o pakihwi.
- Haere tōmuri me te rongō i ia takahanga, me te hā hōhonu ki roto i tētahi takahanga, ā, ki waho i te takahanga ka whai ake.
- Me aro nui ki ngā mea e huri ana i roto i tō tinana.

Panoni Ahua Wera

Ka taea e tētahi panoni tere te haukoti i te mātātū, koinei ētahi whakaaro:

- Tauhiuhia he wai matao ki runga i tō mata.
- Pupuritia tētahi mea mahana pēnei i te kapu, i tētahi pōkai mahana rānei.
- Tū ki runga i te tarutaru.
- Tangohia tētahi pōkai pī matao mō te tekau hēkona, kia rongō rānei koe kua "hoki mai ki tēnei wā".
- Titiro rawatia ki taua panoni ā-mahana tonu