

# Kei te Rākei i te Manawa Kore, i te Whakarika Rānei?



## He aha tēnei mea te Whakarika?

Ka taea te whakamārama i te whakarika pēnei i tētahi wā i roto i tō tātau oranga e heke ana ngā mahi, ngā rongo hihiri rānei. Ina mātā tū koe i tēnei wāhi, ka rongo pea koe i te tāpuhipuhi, i te tūpā rānei, me te mea nei kāore koe i te whakaohohia, i te whakahihirihia rānei.

## Ina rongo koe me te mea nei kei roto koe i te whakarika, ka rongo pea koe:

- Me te mea nei he uaua ake te titiro, te uru atu rānei
- He heketanga o te hihiri i te roanga o te rā
- He pōrearea, he iti iho rānei ngā oho o whakaaro
- Te rongo i te papaku, te tūpapa, te hihirikore rānei
- Kāore i te pouri, engari kāore anō hoki i te hikaka

## Ehara i te mea he mea kino rawa.

Ko te rongo kei roto koe i te whakarika ehara i te mea he mea kino rawa. He mea nui pea i muri i ngā wā o te mahi nui, o ngā raru ā-kare-ā-roto rānei. I tēnei wā, he whakaaro pai te okioki, engari me rapu anō hoki i tētahi mea e ahuareka ana ki a koe, ā, me noho hono ki te hunga e karapotī ana i a koe.



## He aha tēnei mea te Manawa Kore?

Ko te rongo manawa kore he nui ake i te mangere, i te ngenge noa rānei. He āhua tēnei o te iti o te kaha hinengaro, o te kaha rānei, te kore hihiri, me te iti o te kaha ā-tinana

## Ina rongo koe i te manawa kore, ka taea te wheako:

- Kōwhao hinengaro, kāore rānei e taea te whakaaro tika.
- Ngā nekehanga tōmuri, me te mea nei kei te haere koe i roto i te paruparu.
- Te kore hihiri, me te mea nei kāore o 'kora'.
- Kāore pea koe e hiahia ki te uru atu ki ngā mahi, ka rongo rānei i te hiahia ki te wehe mai i ngā mea pēnei i te mahi, te kura, te hono rānei ki te whānau.

Ki te rongo ngenge koe i te nuinga o te wā, ka āwhina te okioki, te moe rānei. Ka taea te noho tonu o te manawa kore ahakoa te okioki, ā, ka taea te pā ki tō oranga katoa. Whakapā atu ki tētahi tangata e whakawhirinaki ana koe, ā, mahia tētahi mea e ahuareka ana ki a kōrua tahi. Ka taea te tino āwhina!