

Ko e Tō'onga Lelei ke Fakahoko he Taimi'o e Mafasia: Ko ha Fakahinohino



Ko e Tō'onga Lelei ke Fakahoko he Taimi'o e Mafasia: Ko ha Fakahinohino

Liliu lea mo fokotu'utu'u fakatekinikale
Dr. Vika Fatafehi Hala'ufia Lemoto



Ko e tō'onga lelei ke fakahoko he taimi 'o e mafasia: Ko ha fakahinohino

© Kameda Medical Center 2022

Ko e liliu tohi ko eni'na'e 'ikai fakahoko 'e he Kautaha Mo'ui 'a Mamani (WHO). 'Oku 'ikai ke fakafatongia'aki 'a e WHO 'a e kanotohi mo e tonu 'o e liliu lea 'i he tohi ni. Ko e mu'aki tohi 'o e liliu tohi ko eni' ne tohi ia 'i he lea faka-Pilitania'; 'a ia 'oku 'iloa ko e "Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: World Health Organization;2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, ko e tohi ia'oku ne sila'i e ngaahi liliu lea' kotoa pea ko e pulusinga falala'anga mo'oni.

Ko e liliu tohi ko eni' 'oku faka'atā atu ia 'i he malumalu 'o e laiseni CC BY-NC-SA 3.0.

Kanotohi

Talateu	5
Fakahā makehe	6
Konga 1: TU'UMA'U 'I HO'O TEFITO'I TUI	10
Konga 2: VETEANGE	52
Konga 3: 'ULUNGAANGA'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA	79
Konga 4: ANGA'OFA	99
Konga 5: FAKA'ATĀ	107
Me'angae 1: TU'UMA'U 'I HO'O TEFITO'I TUI	122
Me'angae 2: VETEANGE	123
Me'angae 3: 'ULUNGAANGA'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA	124
Me'angae 4: ANGA'OFA	125
Me'angae 5: FAKA'ATĀ	126

Talamu'aki

Ko e tohi "Ko e tō'onga lelei ke fakahoko he taimi 'o e mafasia: Ko ha fakahinohino" ko e fakahinohino 'a e kautaha mo'ui 'a mamani' (WHO) ke faitokonia mo faka'ai'ai e tō'onga lelei ke fakahoko he taimi 'oku mafasia ai e loto' mo e 'atamai'.

'Oku lahi e tupu'anga 'o e mafasia', hangē ko e mafasia fakafo'ituitui (fepaki he vā mo e kakai ofi taha ki a kita', ongo'i tuenoa, nounou fakapa'anga, lotomo'ua ki ha me'a he kaha'u'), palopalema he ngāue'anga' (fepaki he vā mo e kaungā ngāue', tōtu'a e fiema'u 'a e ngāue'anga' ki a kita) pe ko ha vāvākē 'i he nofo fakakomiunitī (kē, mahaki, 'ikai ha faingamālie ki ha ma'u'anga pa'anga).

Ko e fakahinohino ko eni/ 'oku fakataumu'a ia ki ha taha 'oku ne ongo'i mafasia 'i ha fa'ahinga 'uhinga pē; kau ki ai e mātu'a tauhi fānau, kinautolu 'oku tokangaekina ha taha, 'o a'u ki he kau ngāue fakapolofesinale ki he mo'ui', 'a ia 'oku nau ngāue 'i he tafa'aki 'oku tu'u lavea ngofua kenau tō ai ki ha fakatu'utamaki lahi. 'E lava 'a e tohi ni foki 'o ngāue'aki, fakatou'osi, 'e kinautolu 'oku hola mei he feitu'u 'oku 'i ai e tau fakalotofonua', 'o mole ai e me'a kotoa ne nau ma'u', mo kinautolu 'oku nofo malu mo melino'. He ko e mafasia 'o e loto' mo e 'atamai' 'e malava noa pē ke hoko ki ha taha pē, tatau aipē ha feitu'u 'oku 'i ai.

Fakatatau ki ha 'ilo ne 'osi sivi faka'āuliliki mo fakamo'oni'i, ko e fakahinohino 'i he tohi ni 'oku ne 'omi 'a e 'ilo mo e fakatātā mahino ke tokonia 'akinautolu kuo nau mafasia tupu mei ha fa'ahinga fakafili. Neongo kuopau ke fakama'ala'ala mo solova e tupunga 'o e fakafili koia/ 'oku mahu'inga 'aupito ke faitokonia e tu'unga faka'atamai 'o e kakai 'oku uesia 'i he fakafili 'oku hoko'.

Fakatauange pē 'e tokoni kiate koe e fakahinohino ko eni 'a e kautaha mo'ui 'a māmani', pea tokoni foki ki he kotoa 'o e kau laukonga he tohi ni, 'i ha'anau feinga ke feangai lelei mo e mafasia'.

Dévora Kestel

Talēkita

Potungāue Mo'ui Lelei 'a e 'Atamai' mo e Ngāue'aki e Faito'o Konatapu'
Kautaha Mo'ui 'a Māmani (World Health Organization)

Fakahā Makehe

Tomu'a tuku 'a e fakafeta'i ki he 'Otua Māfimafi 'i he'ene tuku mai ke lava e ngāue ni.

Fakamalo loto hounga'ia ki he **Pule'anga Siapani** mo e **MEXT Scholarships** pehē ki a Palōfesa Hiroshi Morimatsu mo e **Okayama University, Okayama**, 'i he faingamālie mo e sikolasipi ta'u e 4 'o lava lelei ai 'i he 2018 e ako ne tu'unga ai e lele mai ki Siapani ni 'i he 2014.

Fakamālō loto hounga'ia ki he Palesiteni mo e Pule lahi 'o e **Kameda Medical Center, Kamogawa, Chiba, Japan**, Dr. Kobayashi mo Dr. Kenichi Ueda 'o e **Anesthesia and Resuscitation Department** 'o e Falemahaki Kameda, 'i he faingamālie kotoa, pea liliu ai e ki'i tohi ni, ko e ngāue makehe, lolotonga e ngāue 'i he falemahaki'.

Fakamālō loto hounga'ia ki hoku ki'i **famili'**; husepāniti, Palei 'Olie Lemoto, mo e fānau; Solomone Ma'ukotofa Taufe'ulungaki Jr, Mauiana Taufe'ulungaki Jr, mo Siale Ohanami he Sakura o Korakuen; 'i he 'ofa, fiefia, mo e māfana fakaefamili; ko e poupou mo e fakalotolahi he taimi kotoa.

Liliu lea mo e **Fokotu'utu'u fakatekinikale:** Vika Fatafehi Hala'ufia Lemoto

'Oku hā atu 'i lalo e ngaahi fakahā makehe fekau'aki mo kinautolu ne nau fa'u e mu'aki tohi' (original version) 'a ia 'oku hā atu pe ia 'i he lea fakaPilitānia.

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a component of a forthcoming WHO stress management course, Self-Help Plus (SH+),¹⁻² initiated by Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) as part of the WHO Series on Low-Intensity Psychological Interventions.

Content creation

Inspired by his previous work,³ **Russ Harris** (Melbourne, Australia) created the content of SH+, including *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, writing the text and making initial sketches to inform illustrations.

Project coordination and management

Kenneth Carswell (WHO) (2015–2020) and **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) have managed the SH+ project, including the editing and design of this book.

Project development group (alphabetical, with affiliations at time of contributions)

At different stages of this project, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Book review (with affiliation at time of review)

Book reviewers included Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysa Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouliigny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

Testing (alphabetical)

The following organizations supported development of this book through field testing: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

Funding (alphabetical)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Note on translation and adaptation of this guide

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

**'Okapau 'oku ke lolotonga fekuki mo ha mafasia, manatu'i
ma'upē 'oku 'ikai ke ke tuenoa.**

**'I he lolotonga ni, 'oku tokolahi e kakai 'i ho 'ātakai' mo e feitu'u
kehekehe 'i māmani 'oku nau mo'ua tatau mo koe 'i he mafasia'.**

**Te mau tokoni'i koe ke ke fai e tō'onga mo'ui 'e kaungalelei kiate koe,
mo ke ma'u ai ha founiga fakafeangai lelei ki he mafasia'.**

**Ma'u ā ha laukonga fiefia he tohi ni 'i ha'a ne fakama'ala'ala atu e
founiga lelei he taimi mafasia'.**



Anga hono ngāue'aki e tohi ni

Ko e tohi ni 'oku konga lalahi 'e 5, 'i he konga takitaha 'oku 'i ai 'a e fakakaukau fo'ou mo hono founiga. 'Oku faingofua ke ako mo ngāue'aki faka'aho 'i ha ngaahi mōmeniti si'i pē ke tokonia koe ha taimi 'oku ke ongo'i mafasia ai. Te ke lava 'o lau ha konga 'e taha mo fa'ifa'itaki 'i ha ngaahi 'aho, kimu'a pea ke hoko ki he konga hoko'. Pē ko ho'o lau faka'angataha e tohi ni pea ke fa'ifa'itaki ha me'a pē na'a ke ako ai, pea ke to e lau tu'o 2 pea to e fa'ifa'itaki ha to e 'ilo na'a ke ma'u lolotonga ho'o lau tu'o 2'. Ko hono ngāue'aki mo fa'ifa'itaki e ngaahi tefito'i fakakaukau 'i he tohi ni koe kī ia ki hono fakasi'isi'i e ongo'i mafasia'. Te ke lava pē 'o lau 'a e fakahinohino ni 'i 'api, lolotonga ha'o ki'i mālōlō he taimi ngāue', kimu'a pea ke mohe', pe ko ha taimi pē 'oku ma'u ke fakatahataha'i ho'o tokanga' kiate koe mo hono tokanga'i ho'o mo'ui fakafo'ituitui'.

Kapau te ke ongo'i 'oku 'ikai fe'unga e fakahinohino he tohi ni ke tokonia koe ke ke fekuki lelei mo e hulutu'u 'a e mafasia', kātaki 'o kumi ha tokoni mei he va'a fekau'aki ki he mo'ui lelei 'a e 'atamai' 'i he potungāue mo'ui', pe va'a tokangaekina e ngaahi ngāue fakasōsiale'; pe ko ha kakai mātu'aki falala'anga 'i he kolo/- hangē ko e kau taki lotu 'o ha siasi 'oku ke kau ki ai.

Konga 1

TU'UMA'U'I HO'O
TEFITO'I TUI'



Ko e tohi ni ke tokoni'i koe he taimi MAFASIA'



'Oku malava ke tupu 'a e mafasia' mei ha fakamanamana lalahi

Ne fai mai 'e ha
tangata e tō'onga
kovi fau kiate au



MAHAKI FAKASINO



'IKAI AKO LELEI



'IKAI KANONI E FIEMA'U
'A E FĀMILI

MAMA'O MEI 'API



VĀVĀKE 'I HE

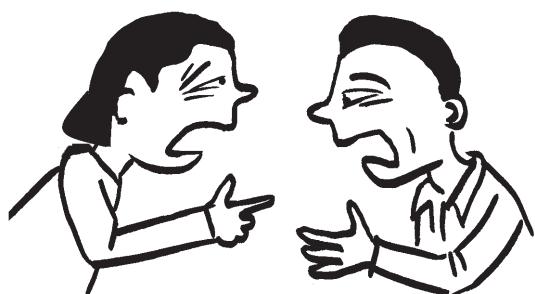


'ĀTAKAI PE KOMIUNITĪ

... pe ko ha faingata'a ikiiki ange

FAKAFEKIKI MO E MĒMIPA 'O E
FĀMILI

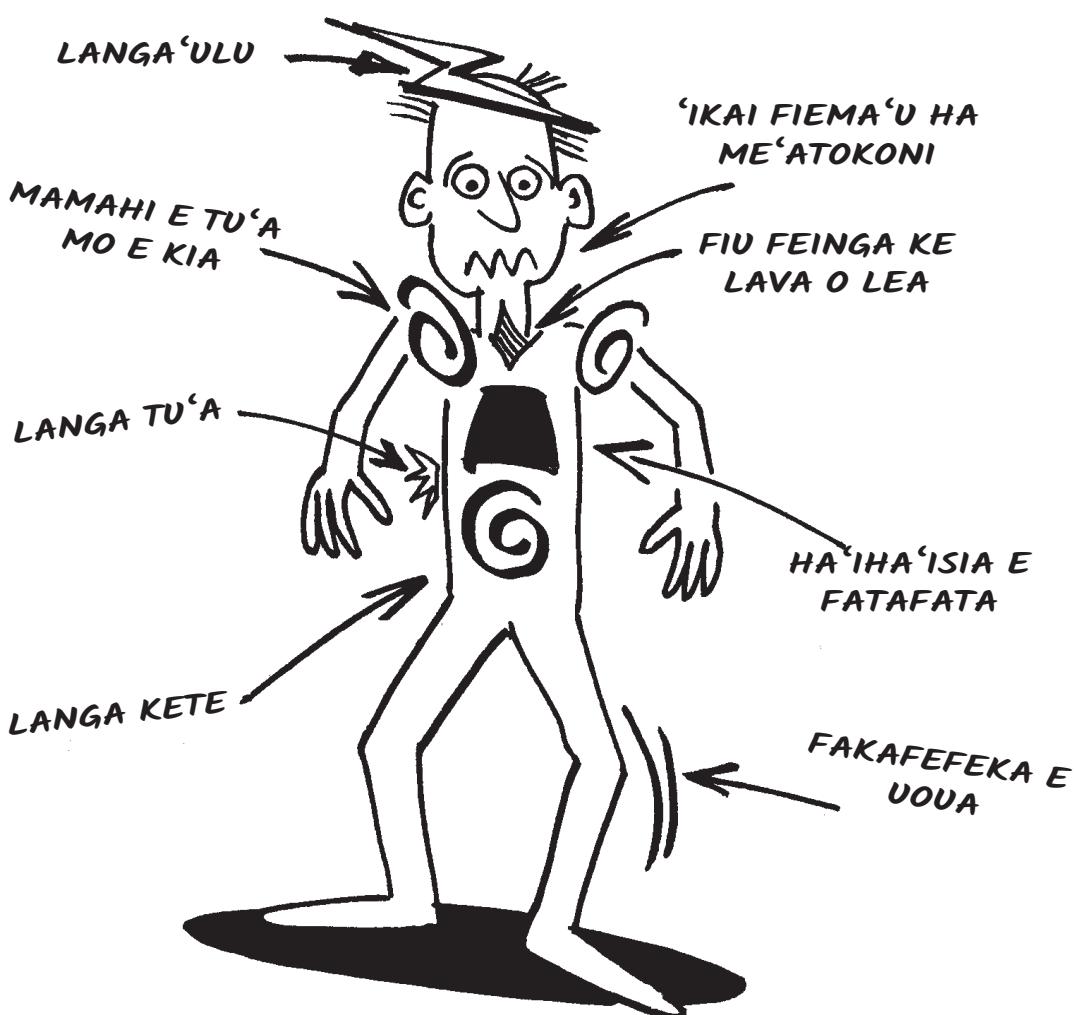
VEIVEIUA KI HE KAHA'U'





Ko e taha kotoa, te ne
a'usia e mafasia'ha
taimi. Ko ha ki'i mafasia
si'isi'i 'oku 'ikai ko ha
fu'u palopalema ia.

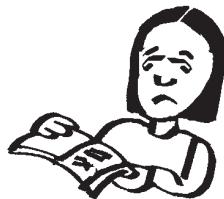
Ka ko e tōtu'a 'a e mafasia' 'oku ne uesia e sino' kotoa. Ko e kakai tokolahi
'oku nau ongo'i tu'ungatāmaki ai



Ko e kakai tokolahi 'oku nau mo'ua
he puke fakasino, mahaki kili,
hangatāmaki pe mahaki kete

'I he taimi 'o e mafasia', ko e kakai e ni'ihi 'oku...

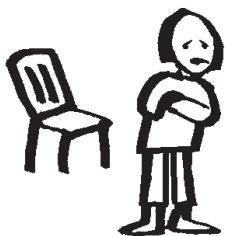
... 'ikai lava 'o
nofotaha 'enau
tokanga/ ki ha me'a



... 'ita vave



... 'ikai lava o
tangutu ma'u



... 'ikai lava o mohe
lelei



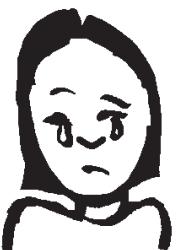
... loto mamahi pe
ongo'i halaia



... loto hoha'a



... tangi



... ongo'i hela'ia
ma'upē



... feliuliuki honau u'a
fiema'u ha me'atokoni



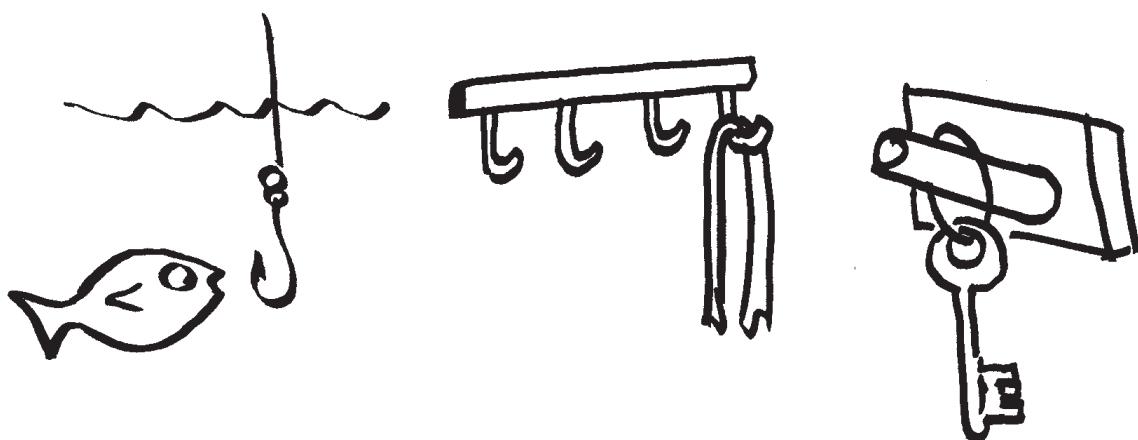
**Pea tokolah i e kakai 'oku nau manatu tamaki ki he me'a ne
hoko he kuohili', pe teu ke hoko mai.**



Ko e ngaahi fakakaukau mo e ongo mātu'aki mālohi ko eni/ ko e tō'onga fakanatula ia 'o e mafasia'. 'E hoko ia ko e palopalema 'okapau 'e ma'unimā kita 'e he ngaahi fakakaukau malohi ni.



Koe hā nai e 'uhinga 'o e Ma'unimā?
'Io, 'oku kalasi kehekehe e ma'unimā.



Kapau 'oku 'i ai ha me'a 'e
ma'unimā, 'oku 'ikai lava ia
ke hola. 'Oku ma'u ia 'e
he tauhele.



'I he founга tatau, 'oku pehē 'a e
lava ke ma'unimā kitautolu 'e he
'etau ngaahi fakakaukau mo e
ongo tamaki'.



'I ha mōmeniti nai, 'oku ke va'inga
mo ho'o kauleka'...



...‘I he mōmeniti hoko’, ‘oku ma’unimā koe ‘e he fakakaukau’ mo e
ongo tamaki’



'I ha mōmeniti nai, 'oku ke fiefia lolotonga ha'amou ma'u
me'atokoni....



...‘i he mōmeniti hoko’, ‘oku ma’unimā koe ‘e he fakakaukau mo
e ongo ‘ita. ‘Oku ke ongo‘i hangē ‘oku fusi koe ‘e he ‘ita’ mama’o,
neogo ‘oku ke kei ma’ume’atokoni pē.





Ko e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga' ko e 'ulungaanga pe tō'onga mo'ui 'oku tau tui ko e lelei taupotu taha' ia, pea 'oku tau faka'amu ketau hoko ko e tangata pe fefine pehē.



**Hangē ko eni', kapau ko ha
mātu'a tauhi fānau koe, pe 'oku ke
tokangaekina ha taha, koe hā ha
'ulungaanga 'oku ke faka'amu ke
ke 'ulungaanga'aki?**

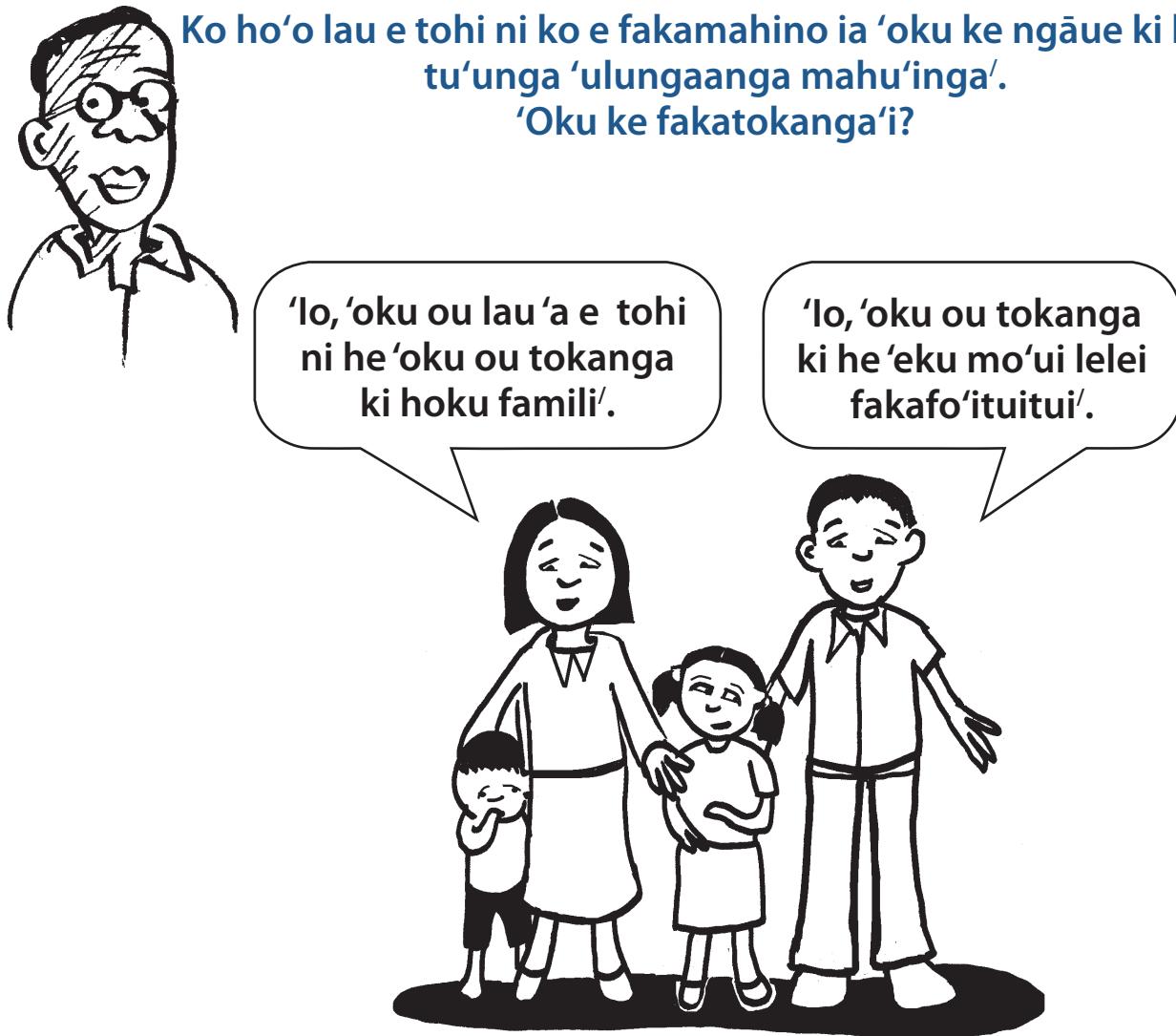


- Anga'oфа
- Fakapotopoto
- Mātu'aki tokanga
- Mo'ui tukupā
- Vilitaki ke fakahoko
ha fatongia
- Falala'anga
- Mo'ui nonga
- Tokangaekina e
kakai kehe
- Malu'i e kakai 'oku
fakafalala'ia kita
- Loto to'a

**'A ia ko e tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'
'oku ne tala e natula 'o ha
taha 'oku ke faka'amu ke ke
hangē ko ia; ko e tō'onga
'oku ke loto ke fai atu kiate
koe mo e kakai 'i he 'ātakai
'oku ke 'i ai'.**



**Ko ho'o lau e tohi ni ko e fakamahino ia 'oku ke ngāue ki ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'.
'Oku ke fakatokanga'i?**



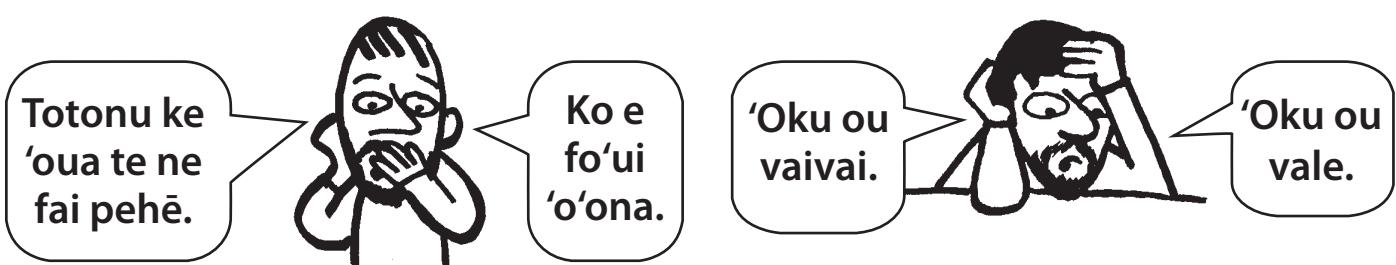


**'Oku kalasi kehekehe e fakaukau mo e ongo tamaki te ne lava
'o ma'unimā kitautolu'. Fakaukau fakalotofo'i...**



**Fakaukau 'oku ne tukuaki'i e
kakai kehe...**

**Fai fakamaau fakavalevale kiate
kita**



**Manatu tamaki, tautautefito ki ha
tūkunga faingata'a ne hoko...**

**Fakaukau ki he kaha'u',
tautautefito ki ha me'a 'oku tau
fakatu'atamaki ki ai...**



Fakakaukau 'oku tau hoha'a ai
ki he kakai kehe'.



'Oku ne sai pē
nai?

'Oku ne'i fē
nai?



'I he taimi 'oku ma'unimā
ai kitautolu 'e ha me'a, 'oku
liliu 'etau tō'onga mo'ui'.
'Oku kamata ketau fai e
tō'onga 'oku ne 'ai 'etau
mo'ui' ke to e kovi ange.

'E malava ketau fuhu, felauaki
mo kē.



Pe te tau holomui 'o mavahe
mei he kakai 'oku tau ofi mo 'ofa
taha ai'.



Pe te tau tokotokoto pē he 'aho
kakato 'i mohenga.



'Oku tau ui e 'uuni tō'onga ni
ko e FAKAMAVAHE, he ko e
taimi 'oku tau fai ai e tō'onga
ni, 'oku tau MAVAHE mei he
'etau tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.

Koe hā leva ha me'a
te tau ala fai?

Ko e tohi ni te
ne tokoni'i koe!



Te ke ako e founiga ke
fakataha'i ho'o tokanga',
mo fakafemo'uekina
ho taimi'.

Anga fēfē ha
tokoni ia ki a
kitautolu?

Koe hā ho'o'uhinga ki he
"fakataha'i e tokanga" mo
e "fakafemo'uekina"?



Ki'i tali hifo
mu'a!
Teu tala atu.

'I he taimi 'oku
tau mafasia ai',
'oku faingata'a ke
fakafemo'uekina
hoto taimi'.





'Oku 'ikai ke u
mahino'i e
"fakafemo'uekina".



Ko e fakafemo'uekina
ki ha me'a, ko e 'oange
ki he me'a ko ia' e
kotoa ho'o tokanga'.

'I he taimi 'oku ke inu ai',
'oku tuku kakato ho'o
tokanga' ki ho'o inu?
'Oku ke ifo'ia he inu?'



'I he tami 'oku ke fanogo ai ki ha
hiva, 'oku 'oange kakato ho'o
tokanga' ki he hiva? 'Oku ke
ongo'i e hiva' pea ke mālie'ia ai?





'I he taimi 'oku ke 'oange ai ho'o tokanga' ki ha fa'ahinga ngāue, 'oku tau pehē leva 'oku ke fakafemo'uekina.



Ka ko e taimi 'oku ma'unimā ai koe', 'oku "motuhi" pea "tohoaki'i mama'o" ho'o tokanga' mei he ngāue ko ia 'oku ke lolotonga fakahoko'.

ONGO MO E FAKAKAUCAU



'I he taimi 'oku 'oange ai ho'o tokanga kakato' ki ha me'a, 'oku fakatahataha ho'o fakakaukau'.

Ka ko e taimi 'oku ma'unimā ai 'etau ongo' mo e fakakaukau', 'oku movetevete 'etau tokanga'.

Pea ko e taimi 'oku tau fai ai ha ngāue he movetevete 'etau tokanga', 'oku 'ikai ke fai lelei'i, pea 'ikai ketau lelei'ia he ngāue ko ia'.





Ko ia ai, kapau te ke ako ke ke lava o fakafemo'uekina mo fakatahataha'i ho'o tokanga', te ke lava o feangai lelei mo e mafasia'.

Hangē ko eni', te ke fakatokanga'i kuo 'alu pē taimi' ke fakafiemalie ho vā mo e kakai kehekehe.



Pea ke lava o fakahoko ha ngāue mahu'inga ki ha tu'unga mā'olunga ange.





'E anga
fēfē nai
ha'aku
ako ia?

'Oku lahi e founga
ke te ako ai e
fakatahataha'i
'ete tokanga' mo
fakafemo'uekina
hoto taimi'.



**Te ke lava 'o ako e founga ni lolotonga
ha fa'ahinga ngāue pē. Hangē ko e
lolotonga ha'o inu vaimafana...**



...fakatahataha'i
ho'o tokanga' ki
ho'o inu'. Fie'ilo ki
he inu' hangē pē ne
te'eki ke ke inu ai ki
mu'a. Fakatokanga'i
hono lanu'.



**Lelei'ia he melie
'o e inu'.**



Pea ke inu MĀMĀLIE



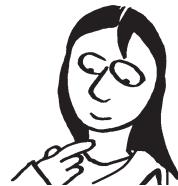
**Ta'ofi e inu' 'i ho lo
ngutu'(hūfanga he
fakatapu'), ongo'i 'ene
tau mai ki ho nifo', pea
ke ifo'ia he inu'.**



Inu'aki e māmālie
taha te ke ala
lava', lelei'ia he ifo
'o e inu', pea ke
fakatokanga'i e
māfana 'o e vai'.



Fakatokanga'i e tafe
hifo 'a e inu' ki ho kete'
(hūfanga he fakatapu)
he taimi 'oku ke folo ai'.



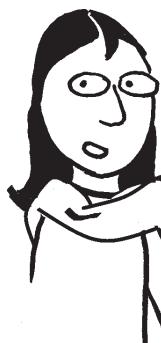
Fakatokanga'i
e kamata ke
mole atu e ifo
'o e inu' mei ho
ngutu'(hūfanga
he fakatapu)he
taimi 'oku ke
folo ai'.



Pea ke inu ho'o
ma'anga kotoa
'i he founga
tatau: māmālie,
fakatokanga'i,
pea ke lelei'ia ai.



Pea ko ha taimi pē te ke
ongo'i kuo ma'unimā
koe 'e he fakakaukau'
mo e ongo tamaki'...



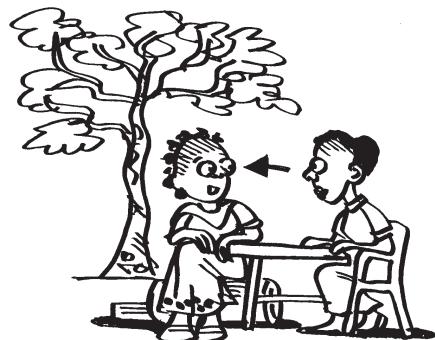
To e fakafoki
ho'o tokanga'
ki ho'o inu'



Ko ia! Koe hā ha to
e ngāue kehe te ke
ala fa'ifa'itaki ai e
fakafemo'uekina
mo e fakatahataha'i
ho'o tokanga'?

Fa'ifa'itaki eni he taimi ni: 'omai
ha ipu vai, tī, pe kofi, 'o muimui
ki he fakatātā mo e fakahinohino i
'olunga'. Ngāue'aki e LINK ko eni/ke
fanongo pe hiki e *Fakatokanga'i ho'o
inu'* (*Awareness of Drinking exercise*).
'Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia.

**Te ke lava pē 'o fa'ifa'itaki eni lolotonga
'oku ke talanoa mo ho kaungāme'a/
pe fāmili'. Fakatokanga'i e lea 'oku ne
lea'aki', tō mo e ongo 'ene lea', mo e
fakafōtunga hono fofonga'.
'Oange ki ai ho'o tokanga' kakato.**



**Te ke lava 'o fa'ifa'itaki eni lolotonga ho'o
va'inga pe ngāue mo ha kauleka, hangē
ko hono ako'i ke lava o laukonga. 'Oku
'oange kakato ho'o tokanga' ki he
kauleka' mo ho'omou va'inga?**



**Te ke lava 'o fa'ifa'itaki eni lolotonga ha'o
fō, pe feime'atokoni, pe ngāue faka'api.
'Oku ke 'oange kakato ho'o tokanga' ki he
ngāue ko ia?**



**Pea ko ho'o fakatokanga'i pē 'oku
ma'unimā koe...**



Veteange ia 'aki hono
to e fakatahataha'i
ho'o tokanga' ki
he ngāue 'oku ke
lolotonga fakahoko'.



Sai! 'Oku ou lava 'o
fa'ifa'itaki e ngaahi
tō'onga mahu'inga
ni he taimi ko ē 'oku
'ikai tamaki fau ai
'eku fakakaukau'
mo e ongo'.





Ka ko e taimi e ni'ihi, ko 'eku ongo' mo e fakakaukau' 'oku fu'u tamaki fau.

Ko ia! Taimi lahi 'oku tōtu'a e ongo tamaki'; te tau ui leva ia ko e "Taulōfu'u'a e Ongo Tamaki".



Ko e "Taulōfu'u'a e Ongo Tamaki"/'oku 'uhinga ia ki he'ete fehangahangai mo ha fakakaukau pe ongo mātu'aki fakamamahi fau. 'Oku ongo mālohi fau 'o hangē nai ha tu'oni matangi mālohi'; 'e malava pē kenau liua 'o ikuna'i kita.



Ka hoko mai e Taulōfu'u'a e Ongo Tamaki/, 'oku mahu'inga fau ke te mateuteu ke tu'uma'u hangē ha makatu'u/ 'i he'ete tefito'i tui'.

Koe hā e tu'uma'u hangē ha makatu'u?



Tau pehē, 'oku lolotonga ho'o
'i 'olunga ha fu'u 'akau, kuo tō
mai ha matangi mālohi.



Ke pehē te ke nofo aipē 'i 'olunga
he funga 'akau'?



Lolotonga ho'o 'i 'olunga he fu'u
'akau', 'oku ke 'i he
fakatu'utāmaki lahi!



'Oku fiema'u ke ke hifo ki lalo ki
he tefito'i 'akau' 'aki e vave taha
te ke ala lava'!



'Oku malu ange ho'o hifo ki lalo ki he tefito 'o
e fu'u 'akau' i he kelekele'.



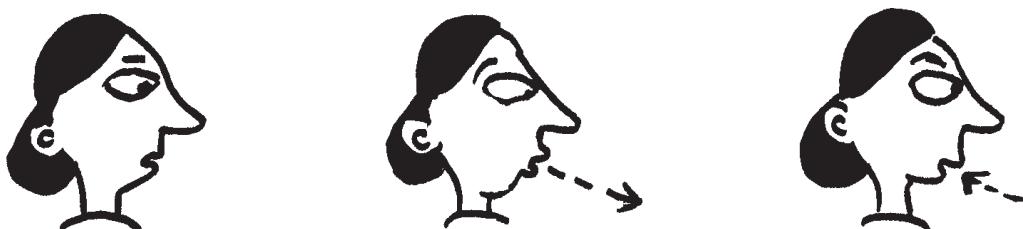
Pea ko ho'o hifo ki lalo ki he tefito', te ke lava ai o tokoni'i
mo ha kakai kehe. Hangē ko eni'; te ke lava o fakanonga
ha taha 'oku ilifia mo hoha'a lolotonga e tō 'a e matangi'.



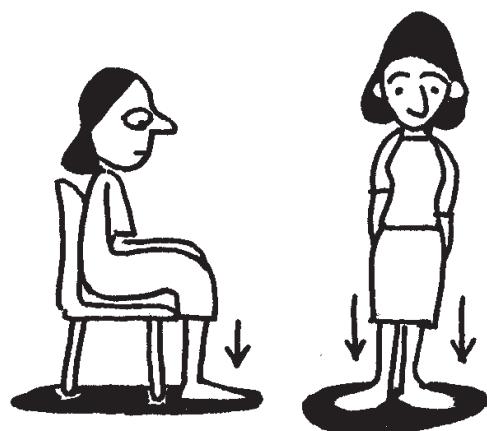
Pea kapau 'oku 'i ai ha feitu'u malu ke ke toi ai, te ke toki
lava pē o hola ki he feitu'u ko ia' 'o ka ke tomu'a hifo ki
lalo ki he tefito'.



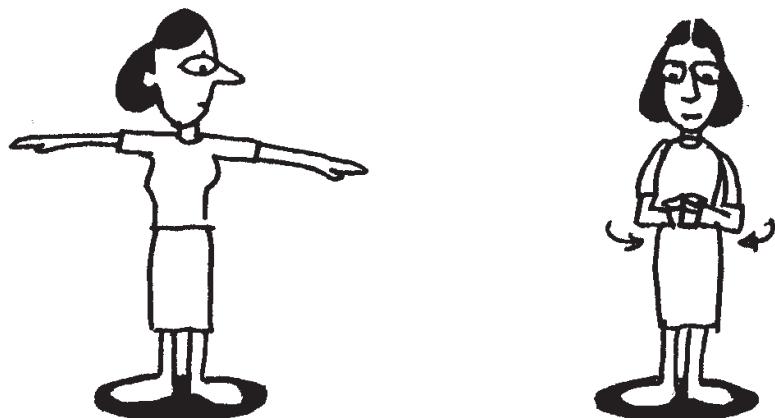
Ua', MĀMĀLIE hifo 'o FAKAFEHOKOTAKI mo ho sino'.
Fakamāmālie'i ho'o mānava', tukuange ho'o mānava' ke 'osi'osinga
mālie ki tu'a. To e mihi ho'o mānava' aki e māmālie taha te ke ala lava'.



Moloki māmālie e faliki'.



Faofao māmālie ho ongo nima'ki he tafa'aki', pe ko ho'o kuku māmālie
ho ongo la'inima'.



Ko e sitepu hoko 'i he tu'uma'u 'i ho'o tefito'i tui' ko ho'o to e FAKATAHATAHA'I ho'o TOKANGA' ki he 'ātakai 'oku ke 'i ai'. Ko fe'ia e feitu'u 'oku ke 'i ai? Koe hā ha me'a 'e 5 'oku ke sio ki ai?



Mihi ho'o mānava'. 'Oku 'i ai ha manongi 'oku ke lava o nanamu ki ai?



Ala ki ho tui' pe ko ho tangutu'anga'(hūfanga he fakatapu'), pe ko ha fa'ahinga me'a pē te ke a'u ki ai. Fakatokanga'i e ongo 'o e me'a ko ia' 'i he'ene lave mai ki ho nima'.



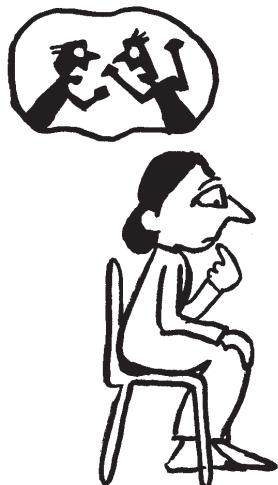
Koe hā ha me'a 'e 3 pe 4 'oku ke fanongo ki ai?



Fakatokanga'i e feitu'u 'oku ke 'i ai' mo e ngāue 'oku ke fakahoko'.



Ko ia, fakatokanga'i e kamata ke hā
mai e fakakaukau mo e ongo
tamaki' i ho'o fakakaukau'...



...pea 'oku 'i ai foki mo e 'ātakai takai 'iate koe 'oku 'i ai e me'a te ke lava o sio, ala, fanongo, 'ahi'ahi'i, mo fakananamu.

Pea 'e lava foki ke ke ue'i ho nima,
va'e, mo e ngutu. Ko ia ai, kapau te ke
loto ki ai, te ke lava leva o ngāue
fakatatau ki ho'o tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'.



 Te ke lava o ngāue'aki e [LINK](#) ko eni' o fanongo, pe hiki e Tu'uma'u 'i he Tefito'i Tui' 1 (*Grounding Exercise 1*). Pē ko ho'o muimui pē mo fa'ifa'itaki e lesoni mo e fakatātā he tohi ni. ('Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitania)



'Oku 'ikai fakamoleki 'e he tu'uma'u 'i he'ete tefito'i tui' e taulōfu'u mai 'a e ongo tamaki'; 'oku ne tauhi koe ke ke hao mo malu ka e 'oua leva ke nonga e (matangi) ongo tamaki'.

'I ai e matangi 'oku fuoloa ia pea
toki mole atu.

Pea ni'ihi 'oku mole ngofua pē.

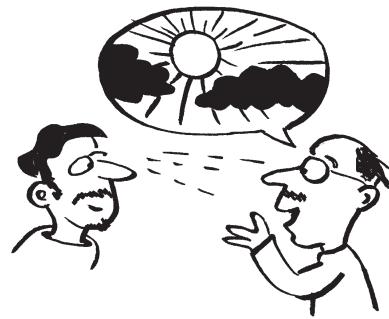


'A ia ko ho'o 'uhinga'
ko e founiga kuo ke 'osi
fakahinohino
mai' he 'ikai te ne to'o
faka'aufuli 'e ia e
fakakaukau mo e
ongo tamaki?'

Ko ia!
'Oku 'ikai ko e
taumu'a ia
'a e
fakahinohino
ko eni'.



Ko e taumu'a'o e leseni fa'ifa'itaki ke lava o "veteange" mo "tu'uma'u'i he tefito'i tui", ke tokoni'i koe ke femo'uekina ho taimi' ki he langa hake ho'o mo'ui'. Hangē ko ia ko ho'o lava tuku kotoa ho'o tokanga' kiate koe, fāmili', mo ho kaungāme'a'.



'Oku nau tokoni'i koe ke ke vāofi ange mo ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga', ke to e ofi ange ho 'ulungaanga' ki he taha 'oku ke faka'amu ke ke hangē ko ia'.



Pea tokoni foki ke fakatahataha'i ho'o tokanga' ki ho'o ngāue' ke fakahoko lelei.

'I he taimi 'oku tukutaha ai ho'o tokanga', mo ke femo'uekina ki ho'o ngāue', te ke fakatokanga'i 'oku ke lelei'ia he ngāue ko ia'. 'Oku 'ilonga eni he taimi 'oku ke fakahoko ai ha ngāue na'a ke fa'a ta'eoli'ia ai.



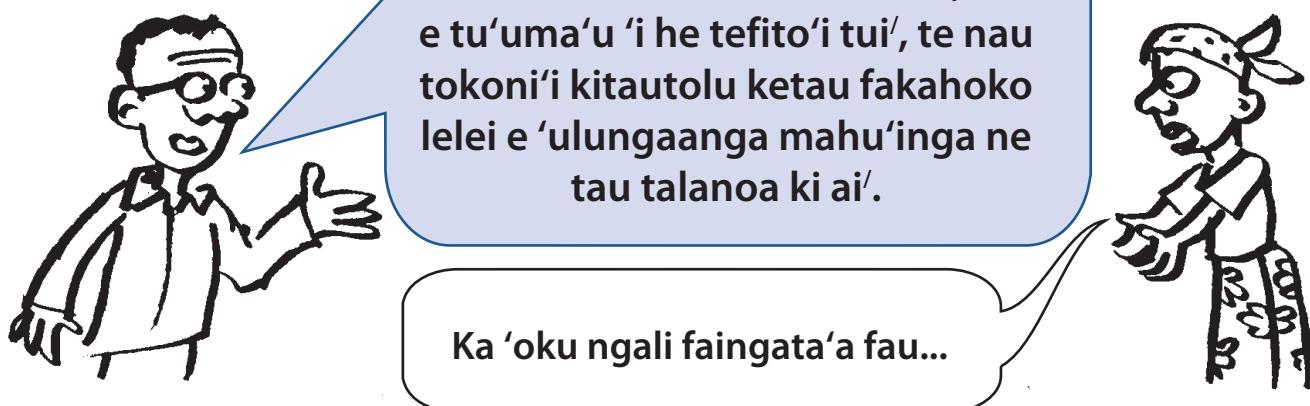
Ka 'oku lahi fau hoku mamahi'. 'E lava ke mole 'eku 'ita', ilifia', mo e loto mamahi'?

Fehu'i lelei! Te tau sio ki ha founiga ki ai he konga hoko'.

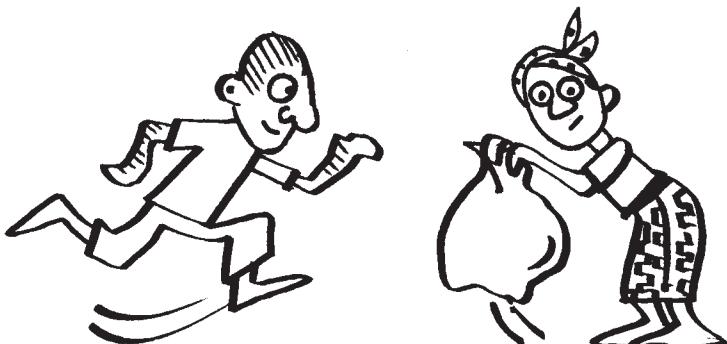


Ka 'i he taimi ni, toutou fa'ifa'itaki pē e 'ilo fo'ou kuo ke 'osi ako'. Pea ke manatu'i, 'oku 'ikai kenau to'o ho'o 'ita', ilifia', mo e lotomamahi'.

'I he'etau fakafemo'uekina',
tokanga kakato ki he kaungā
fononga', mo tokanga kakato
ki he ngāue 'oku fakahoko',
'oku tau mapule'i lelei e
lotomo'ua' mo e mafasia'.



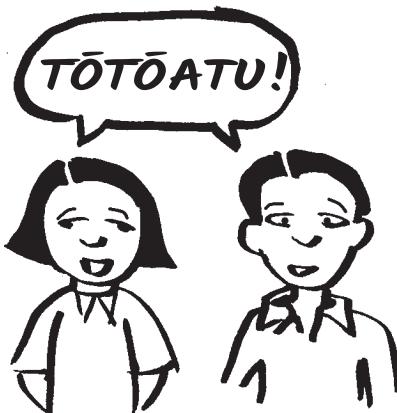
'Oku hangē tofu pē ha feinga
ke fakatupu ha uoua ke ke
lele oma ange, pe hiki ha me'a
mamafa ange. 'I ho'o toutou
fakamalohisino', 'e tupu lahi
ange e fo'i uoua'.





'Oku lahi e founiga
kehekehe hono fa'ifa'itaki
e fakafemo'uekina', mo e
tu'uma'u 'i he tefito'i tui'. Te tau
fa'ifa'itaki ia he taimi ni.

Lolotonga ho'o lautohi',
muimui ai pē ki he
fakahinohino'. 'Oua mu'a
te ke lau 'ata'atā pē.



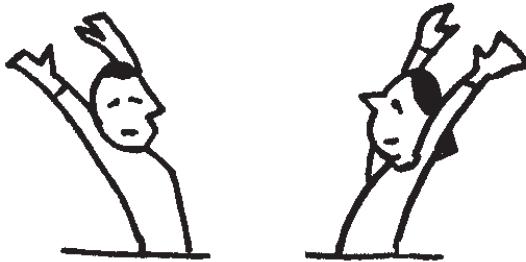
'Uluaki', FAKATOKANGA'I ho'o ongo' mo ho'o fakakaukau'. Ua',
MĀMĀLIE hifo, 'o fakafehokotaki mo e toenga ho sino'.
Tukuange māmālie ho'o mānava'. Faofao māmālie ho sino',
pea malaki hifo ho ongo va'e' ki he faliki'.



TO E FAKATAHATAHA'I HO'O TOKANGA' ki ho 'ātakai'.
Fie'ilo ki he ngaahi me'a 'oku 'i ho 'ātakai.



Taimi lelei leva eni ke fai ha'o fo'i faofao. Fakafemo'uekina ki he 'ātakai 'oku ke 'i ai'. Fakatokanga'i e feitu'u 'oku ke 'i ai', ko hai mo koe 'oku 'i ai', pea koe hā e me'a 'oku ke fai'?



 Te ke lava o ngāue'aki e **LINK** ko eni' o fanongo, pe hiki e *Tu'uma'u i he tefito'i tui 2 (Grounding Exercise 2)*. Pē ko ho'o muimui pē mo fa'ifa'itaki e lesoni mo e fakatātā he tohi ni. (ko e excercise 'oku ongo atu 'i he lea fakaPilitania)

Te ke lava o fai e fakamālohisino ko ia' he sekoni nai 'e 30, 'i ha taimi mo ha feitu'u pē.



Lelei 'aupito.
Teu fa'ifa'itaki
ia 'i ha taimi pē.



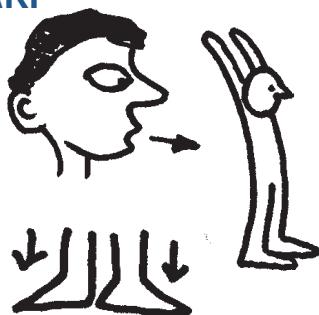
'Io, ko e lahi
ange 'eku
fa'ifa'itaki', ko
'ene sai' ange ia!



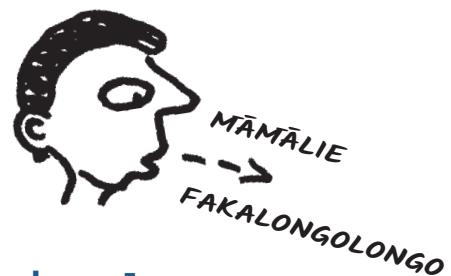
Ko e lesoni eni ki he tu'uma'u 'i he'ete tefito'i tui' 'oku lōloa ange. 'Uluaki', FAKATOKANGA'I e anga ho'o ongo'i' mo e me'a 'oku ke fakakaukau ki ai'.

Ua', MĀMĀLIE hifo 'o FAKAFEHOKOTAKI mo ho sino'.

Tukuange māmālie ho'o mānava'. Faofao māmālie. Tuku hifo māmālie ho ongo va'e' 'o malaki e faliki'.



Taimi ni, to e māmālie'i ange ho'o mānava'. Māmālie mo fakalongolongo pē, tukuange ho'o mānava' kotoa ki tu'a.



Fakapapau'i 'oku ke mānava MĀMĀLIE mo FAKALONGOLONGO.

Kapau te ke mānava hoha'a mo vave, 'e lava pē ke ke manavahē, hoha'a, ninimo mo nounou ho'o mānava'.



Mihi MĀMĀLIE mo FAKALONGOLONGO ho'o mānava'.

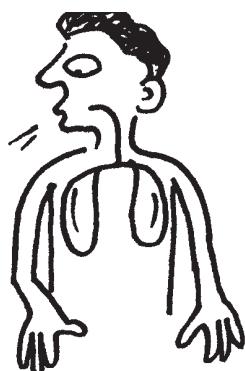
Kapau te ke ongo'i ninimo mo ngangau ho 'ulu', 'oku fu'u loloto mo vave ho'o mihi mānava'.





Ko ia, kapau 'e kamata ke ke ninimo pea ha'iha'isia ho fatafata', faka-MĀMĀLIE'i ho'o mānava' pea tukuange FAKALONGOLONGO. To e mihi MĀMĀLIE mo MAMAHĀ pē.
('OUA 'e mihi loloto e mānava'.
'E to e kovi ange ai e ninimo')

Taimi ni,
FAKATOKANGA'I
ho'o mānava' 'o
FIE'ILo ki ai; hangē
nai ko ha 'uluaki
taimi eni ke ke
fetaulaki ai mo e
mānava'.



Sai, tukuange ke to e māmālie
ange ho'o mānava' ke 'osi kotoa
mai ki tu'a. Lau ki he 3 kimu'a
pea to e mihi ho'o mānava'. Mihi
'aki e MĀMĀLIE TAHA te
ke ala lava' ka e 'oua
leva kuo fonu lelei
ho ma'ama'a'.



'Oku ke ako eni
ke ke lava 'o
fakafemo'uekina
mo fakataha'i ho'o
fakakaukau'. 'Oku
ke lava 'o tukuma'u
ho'o fakakaukau' 'i
ho'o mānava'?

Lolotonga ho'o fai eni', 'e toutou
feinga e ongo mo e fakakaukau
kehekehe ke
ma'unimā mo
fusi koe mama'o
mei ho'o ngāue
'oku lolotonga
fakahoko'.



Ko ha taimi pē 'oku ke fakatokanga'i
ai 'oku hoko eni, vave taha', to e
FAKATAHATAHA'I ho'o tokanga' ki
ho'o mānava'.

'Oange ki ho'o
mānava' ho'o
tokanga kakato'.



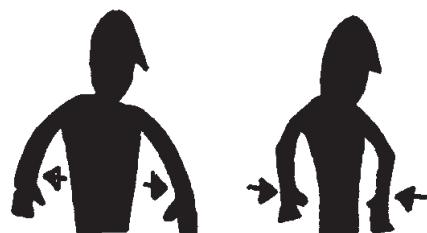
Fakatokanga'i e fetāfeaki 'a e
'ea' ki loto mo tu'a 'i ho ihu'.



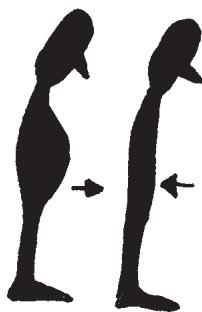
Fakatokanga'i e ki'i ngaueue ho ongo
uma' he taimi 'oku ke mānava ai'.



Fakatokanga'i e ngaue ki tu'a mo
loto ho fatafata'.



Fakatokanga'i e ngaue ki tu'a mo
loto ho kete'.



'E toutou foki mai e ngaahi
fakakaukau' 'o ma'unimā koe.



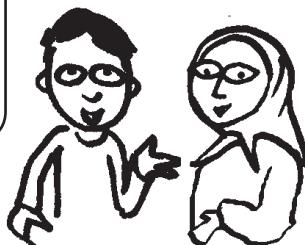
Ko ho'o
fakatokanga'i' pē,
'i he vave taha'...

... toe fakatahataha'i ho'o
tokanga' ki
ho'o mānava'.



Pea ka ha'u
tu'o 1000 e
fakakaukau'
mo e ongo' ke
ma'unimā koe...

Hanga leva
'o veteange
tu'o 1000!



Ko ia kotoa!
Pea ke to e
fakatahataha'i
ho'o fakakaukau'
ki ho'o mānava'.



Ma'upē, ma'upē,
toutou fakafoki mai
ho'o fakakaukau'
ki ho'o mānava',
fakatokanga'i ia 'aki
ha loto fie'ilo ki ai.



Koe hā e fuoloa 'etau fai pehē?



Hangē ko e ako
ha 'ilo fo'ou, ko
e lahi ange ho'o
fa'ifa'itaki', ko ho'o
taukei' ange ia.
Ko ia ai ...



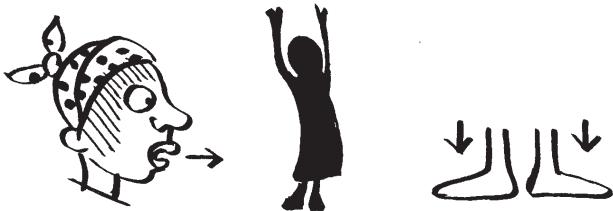
Te ke lava o fa'ifa'itaki
e ngaahi lēsoni ko eni'
nounou pē, ha miniti 'e 1
pe 2, pe lōloa, ha miniti 'e
5-10.



Ke faka'osi'aki ho'o lēsoni fa'ifa'itaki', manatu mu'a ke ke tu'uma'u hangē ha makatu'u' i ho'o tefito'i tui'.

MĀMĀLIE hifo.

Tukuange māmālie ho'o mānava'. Faofao māmālie. Tuku hifo māmālie ho ongo va'e' 'o malaki e faliki'.



Pea to e
FAKATAHATAHA'I
ho'o fakakaukau'/
mo **FEMO'UEKINA**
ki ho 'ātakai'.
Tokanga mo
fie'ilo ki ha me'a
pē 'i he 'ātakai
'oku ke 'i ai'...



Fakatokanga'i e feitu'u 'oku ke 'i ai', ko koe mo hai? Koe hā ho'o me'a 'oku fai'?

Te ke lava o ngāue'aki e [LINK](#) ko eni' o fanongo, pe hiki e Tu'uma'u 'i ho'o tefito'i tui 3 (Grounding Exercise 3). Pē ko ho'o muimui pē mo fa'ifa'itaki e lesoni mo e fakatātā he tohi ni. 'Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia.

Pea ke fakatokanga'i, ko e taimi kotoa pē 'oku ke fa'ifa'itaki ai e fanga ki'i lesoni kuo fakamatala atu'...

'Oku ou mo'ui'aki 'eku tu'unga 'ulungaanga mahu'inga ko e tokangaekina...

...e mo'ui 'a'aku', 'a e kakai kehe', mo e 'ātakai 'oku ou nofo ai'.





Mo'oni lahi! He 'oku tokoni'i koe 'ehe ke ke femo'uekina, tokanga, mo tukuange e fakakaukau' mo e ongo'...

...ka ke to e ofi ange ki ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'.



Manatu'i; fa'ifa'itaki e lēsoni fakatātā ni lolotonga e 'aho' i ha taimi pē te ke ma'u.

'E tokoni kapau te ke palani ki ai. Hangē koeni'; fakakaukau ki ha taimi ke fai ai, feitu'u, pea 'e anga fēfē, pea tu'o fiha, ha'o fa'ifa'itaki e tu'uma'u 'i ho'o tefito'i tui'. 'Oku 'ikai tonu ke fihia ai ho taimi ki ho'o ngāue kehe'; te ke lava pē 'o fa'ifa'itaki 'i ha feitu'u pē, tatau aipē kapau ko e miniti pē 1-2. Ko e taumu'a', ke 'oua to e si'i ange he 'aho 'e 2 ho'o fa'ifa'itaki e lēsoni he konga 1 ni, ki mu'a pea ke hiki ki he konga hoko'.

'I he faka'osinga 'o e tohi', te ke ma'u ai ha fakamatala nounou ki he 'ilo takitaha; te ne fakamanatu kiate koe e ngaahi tefito'i 'ilo mahu'inga'.

Konga 2

VETEANGE



'Oku talitali lelei koe ki he konga 2 ni. Tui pē na'ake fa'ifa'itaki e fakafemo'uekina ho'o mo'ui', fakatahataha'i ho'o fakakaukau' ki ho'o ngāue', mo tu'uma'u 'i ho'o tefito'i tui' 'i he taimi 'oku taulōfu'u ai e ongo tamaki'.



'I he fakahinohino ki mu'a', ne tau talanoa ai ki he tō'onga MAMA'O mo OFI.



'I he taimi 'oku ma'unimā ai kitautolu 'e he fakakaukau mo e ongo tamaki', 'oku tau hehema ngofua ke fai e tō'onga "mama'o"- 'o 'unu mama'o mei he tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'.



Te tau fa'a vākē, felauaki, mo kē nai.



Pē ko 'etau holomui 'o fakamama'o mei hotau ngaahi 'ofa'anga'.



Pe ko 'etau tokotokoto pē 'i mohenga.



Ko ia, ko e 'aho ni', 'e lahi
ange 'etau ako ki hono
veteange kitautolu mei
he fakakaukau mo e
ongo tamaki'.





Ko 'eku mo'ui' he taimi ni 'oku fu'u faingata'a fau. 'E i ai ha taimi 'e puli ai e fakakaukau mo e ongo tamaki' meiate au?



**Fehu'i lelei!
'Oku mahino e 'uhinga 'oku ke fiema'u ai ke mole e ongo' mo e fakakaukau'.**

Ka 'oku fakapotopoto nai ketau pehē te tau lava ngofua pē'o fakamoleki e ongo mo e fakakaukau tamaki'?

Te tau lava nai o tutu ia hangē ha veve'?



Te tau lava nai o loka'i ia? 'O fufū ha feitu'u?



Te tau lava nai o tanu kinautolu ha luo?



Te tau lava nai o hola mama'o mei ai?



Fakakaukau angē ki he founga kotoa kuo ke 'osi ngāue'aki ke fakamoleki e ongo mo e fakakaukau ko eni'.



29A

Kakai tokolahi kuo nau 'osi ngāue'aki e taha e ngaahi founга ni:

Kaikaila!



Feinga pē ke 'oua to e fakakaukau ki ai



Faka'ehi'ehi ha to e feohi mo ha kakai, pe 'alu ki ha to e feitu'u



Tokotokoto pē 'i mohenga



Nofo tokotaha pē



Fo'i 'o 'ikai to e feinga ha founга e taha



Inu kavamālohi



Ifi tapaka



Ngāue'aki e faito'o konatapu



Kamata'i ha felauaki

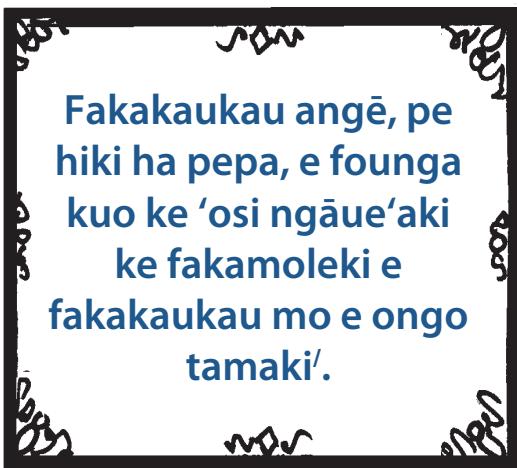


Tukuaki'i pē kita

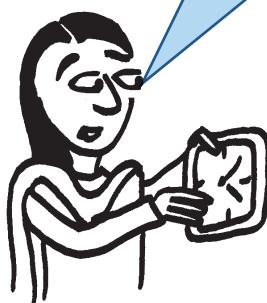


Koe hā ha to e founга na'a ke 'osi ngāue'aki?



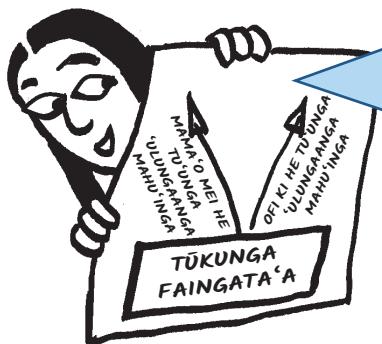


Kaikehe, lahi he ngaahi founiga ko ia' kuo nau 'osi fakamoleki e fakakaukau mo e ongo tamaki'.



Ka 'oku 'ikai fuoloa!

Vave kuo nau to e 'asi mai pē!



Pea ko fe'ia he ngaahi founiga ko ia' kuo nau 'ave koe MAMA'O mei he tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'?

Lahi taha 'i he ngaahi founiga ni!



Kaikehe! Ko e taimi 'oku tau feinga ai ke fakamoleki e fakakaukau mo e ongo tamaki'...



...'oku to e kovi ange ai 'etau mo'ui!

'Oku ke mateuteu ke 'ilo ha founiga fo'ou?



Ko ha founa
fo'ou ke feangai
lelei ai mo e
fakakaukau
mo e ongo
tamaki'.



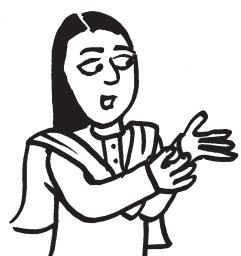
Tuku 'e koe ho'o fefāinga mo
kinautolu'.



Makehe mei he feinga pē ke teke
mama'o'...



Pea ko ha taimi
pē 'oku ke
fakatokanga'i
ai 'oku nau
ma'unimā
koe...



...to e veteange kinautolu.

'O anga fēfē?

Te u toki talaatu. Ka tau 'uluaki
fakamahino eni - koe hā e
fakakaukau mo e ongo 'oku nau
ma'unimā koe'?

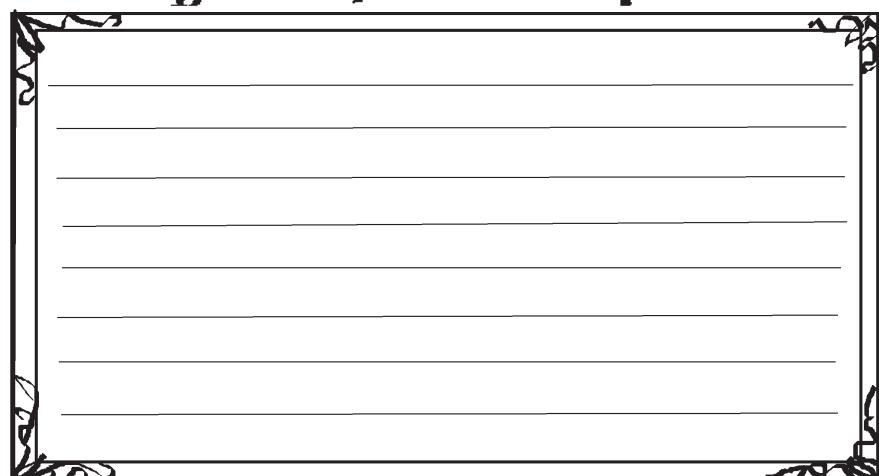


'Oku ma'unimā nai koe 'e he fakakaukau ki he ...

Tō'onga
kovi ne hoko
he kuohili?

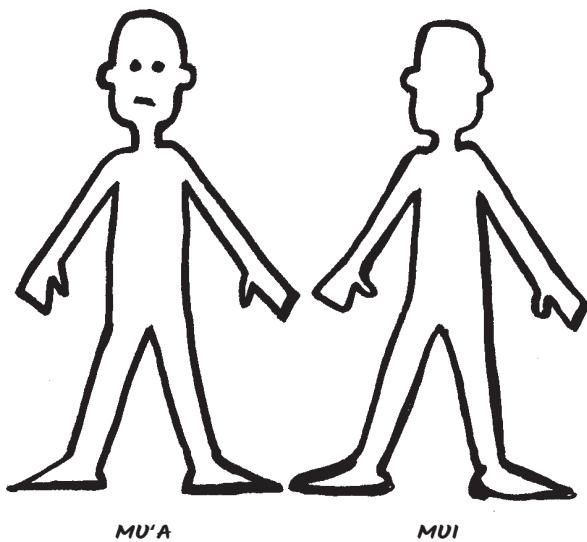
Ongo'i ta'efe'unga?
'Oku ke vaivai? Pe vale?
Pe taha kovi koe?

Tu'atamaki ki he
kaha'u?



Tohi hifo e
fakakaukau
'oku ne
ma'unimā koe':

'Oku ma'unimā nai koe
'e ha ongo fakaesino?
Faka'ilonga'i hifo hen i e
feitu'u ho sino' / 'oku 'i ai e
ongo ko ia'.



Ko e ongo sitepu mu'omu'a 'e 2 ki he veteange mei he ma'unimā', ko e:



'Uluaki', FAKATOKANGA'I 'oku 'i ai e fakakaukau pe ongo 'oku ne ma'unimā koe. Ua', FAKAHINGOA ia. Ke fakahingoa, lea loto pe 'iate koe hangē ko eni'...







Ko ia, ko e fakahingoa loto' 'oku
kamata'aki 'a e "Ko e fakakaukau eni" pe
"Ko e ongo eni"

Sai; kapau te tau tānaki atu ki ai 'a e "'Oku ou fakatokanga'i...", 'oku ne
to e ki'i veteange makehe ange 'e ia.



Ki'i fa'ifa'itaki
angē eni he taimi
ni pe 'e fēfē.

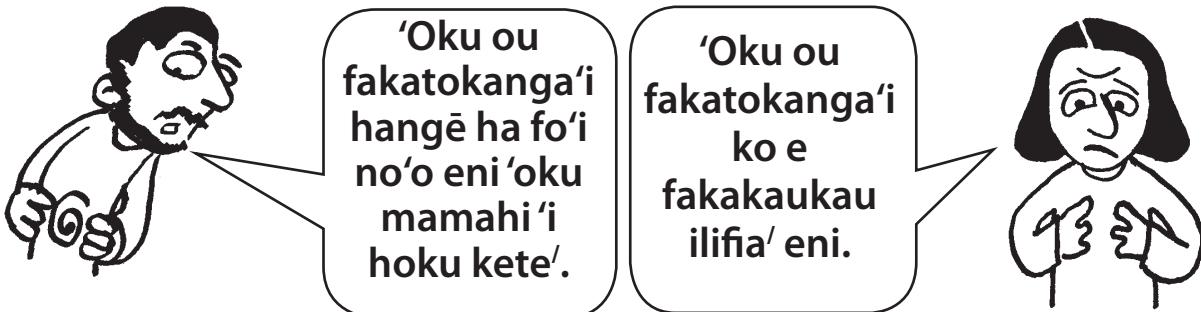


'Oku ou
fakatokanga'i ko
e ha'iha'isia eni
he fatafata'.



'Oku ou
fakatokanga'i
ko e manatu
tamaki' eni.

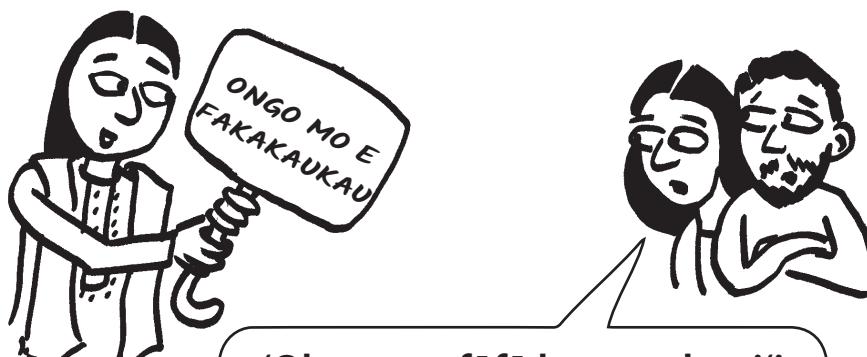
'Oku ou
fakatokanga'i
ko e 'ita' eni.



Kātaki 'o fa'ifa'itaki eni ki mu'a pea toki hoko atu ho'o laukonga'. FAKATOKANGA'I pea FAKAHINGOA e fakakaukau mo e ongo te ke fetaulaki mo ia he 'aho ni'.



Te ke lava o ngāue'aki e LINK ko eni' o fanongo, pe hiki e fa'ifa'itaki e *Fakatokanga'i mo e Fakahingoa (Notice and Name Exercises)*. Pē ko ho'o muimui pē mo fa'ifa'itaki e lesoni mo e fakatātā he tohi ni. ('Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia)



'Oku anga fēfē hono tokoni'i kitautolu 'e he fakatokanga'i mo e fakahingoa'?

'Oku ma'unimā kitautolu 'e he ongo' mo e fakakaukau' he taimi 'oku 'ikai ketau fakatokanga'i ai kinautolu'.

'I ha mōmeniti; 'oku ke talanoa mo ho kaungāme'a, 'oku ke mahu'inga'ia 'i he'ene lea'....



...‘i he mōmeniti hoko’, kuo ma’unimā koe ia.



Fakafokifā pē, kuo 'ikai ke ke to e fanongo tokanga koe ki ho kaungāme'a'.

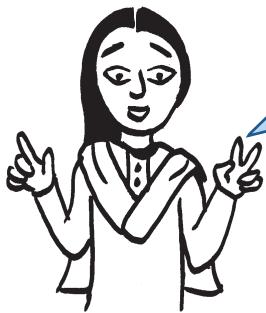


Mahalo 'oku ke kei talanoa pē mo ho kaungāme'a'...



... ka ko e mo'oni/'oku 'ikai ke ke "femo'uekina" koe ki ho'omo talanoa'.

'Oku fakakonga pē ho'o fanongo/'au.
'Oku 'ikai 'oange kakato ki ai ho'o tokanga/'au.
Koe'uhī koe hā?
He'oku ma'unimā koe ia 'e he fakakaukau' mo e ongo tamaki'.



Ko e 'uluaki sitepu ke "veteange" koe mei
he ma'unimā', ko ho'o FAKATOKANGA'I
'oku ma'unimā koe. Ko e sitepu ua', ko ho'o
FAKAHINGOA e me'a 'oku ne ma'unimā koe'.
Lea loto pē'o pehē ...

'Oku ou
fakatokanga'i 'oku
ma'unimā au'e he
manatu ko eni'.



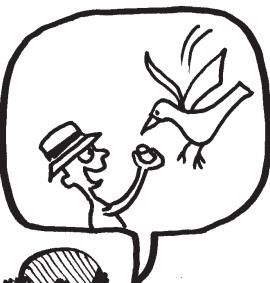
Ko e
fakakaukau
faingata'a
eni.

'Oku ou
fakatokanga'i 'a e
ongo ha'iha'isia 'i
hoku fatafata'.

Ko e sitepu hoko' ko ho'o to e FAKATAHATAHA'I ho'o tokanga' ki he ngāue
'oku ke lolotonga fai'; pe ko ho'o feime'atokoni, ma'ume'atokoni, va'inga,
fō, pe talanoa mo ha taha. FAKAFEMO'UEKINA kakato ho taimi' ki he me'a ko
ia'; 'oange KAKATO KI AI HO'O TOKANGA' pea mo e taha
'oku 'i ai mo koe'.

'Oku ou
fakatokanga'i 'oku
mamahi hoku kia'.

ONGO MO E
FAKAKAUKAU





Te tau lava 'o fai e founiga tatau he taimi
kotoa pē 'oku ma'unimā ai kitautolu 'o
motu ai 'etau fiefia 'i he'etau mo'ui
faka'aho angamaheni'.

'Oku ou
fakatokanga'i ko e
ongo 'ita' eni.



Pea neongo ai 'eku ongo'i 'ita', 'oku ou fili ke u muimui
ki he'eku tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'; 'o
fakatahataha'i 'eku tokanga', 'o tokangaekina mo
femo'uekina ki hoku famili'.

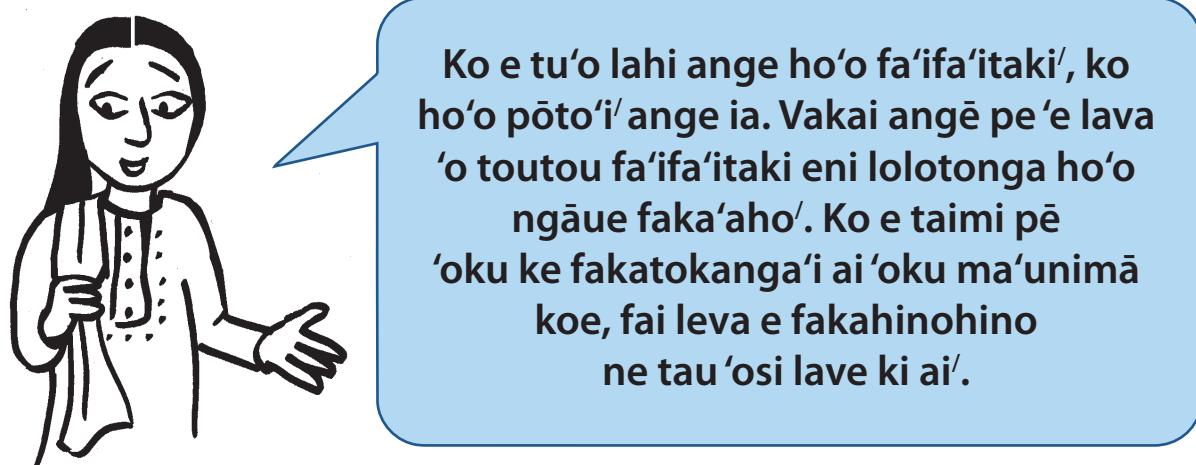




Pea neongo ai e fo'i fakakaukau faingata'a ni, 'oku ou fili ke u muimui ki he'eku tu'unga 'ulungaanga mahu'inga/'o tokangaekina mo tauhi lelei 'eku kauleka'.

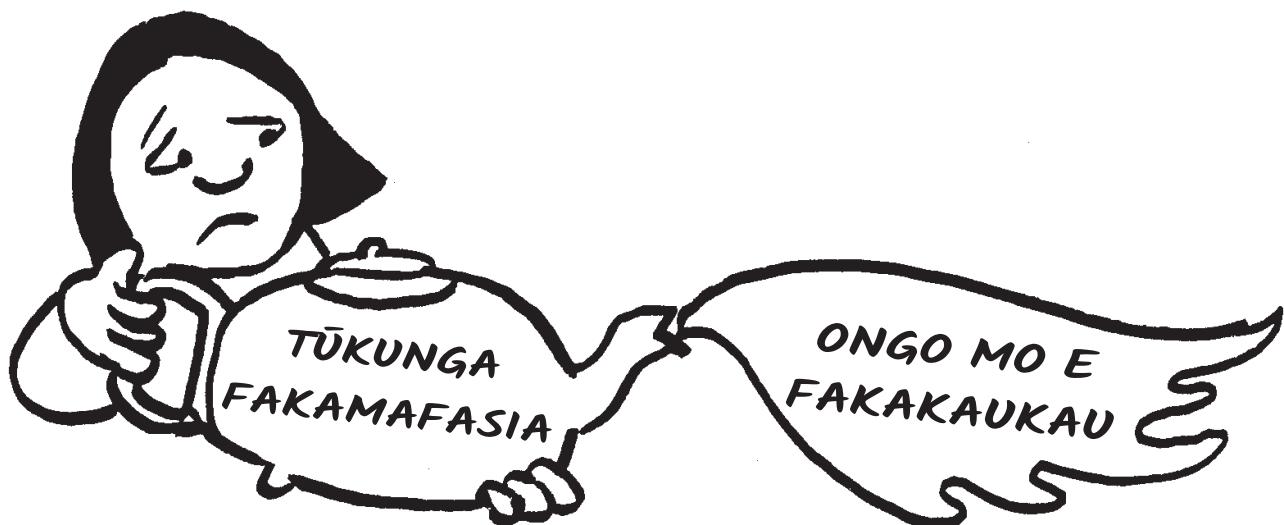


Ko ia ai, ke veteange mei he fakakaukau' mo e ongo'...



Manatu'i, 'oku fakanatula pē ke ha'u e ongo mo e fakakaukau tamaki/he taimi 'oku tau mafasia ai'.

'Oku hoko eni ki he taha kotoa pē!



'Oku lahi e founга ke
FAKAHINGOA 'aki ha
fakakaukau mo ha
ongo, hili 'etau
FAKATOKANGA'i ia'.



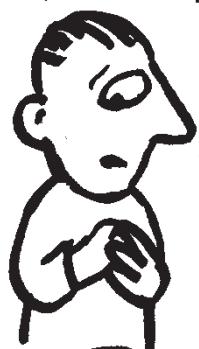
Ko e
fakakaukau
eni ki he...



Ko e
manatu eni
ki he...



'Oku ou
fakatokanga'i
ko e loto
mamahi' eni.



'Oku ou
fakatokanga'i
ko e ha'iha'isia
eni hoku
fatafata'.



'Oku ou
fakatokanga'i
'oku ma'unimā
au 'e he mamahi
'i hoku kete'.

Hili 'etau FAKATOKANGA'i mo FAKAHINGOA', tau foki
leva 'o to e FAKATAHATAHA'i 'ETAU TOKANGA' ki he
'ātakai 'oku tau 'i ai'.

'Oku tau FAKAFEMO'UEKINA ki he mo'ui/'aki 'etau
fakatokanga'i ha me'a pē te tau ala fakatokanga'i...



Sai, koe taimi ni kuo
ke ma'u e me'angāue
'e 2 ki ho'o kato
me'angāue'.

ME'ANGĀUE 1

TU'UMA'U 'I HO'O
TEFITO'I TUI'

LOLOTONGA E "TAULŌFU'U
E ONGO FAKAHOKA'A'"
FAKATOKANGA'I E ANGA
HO'O ONGO'.

MĀMĀLIE HIFO 'O
FAKAPEHOKOTAKI KI HO
SINO!. FAKATAHATAHA'I
HO'O TOKANGA' MO
FEMO'UEKINA KI HE
'ĀTAKAI 'OKU KE 'I AI'.

ME'ANGĀUE 2

VETEANGE KOE
MEI HE FAKAKAUCAU'
MO E ONGO', PEA KE
FAKATOKANGA'I MO
FAKAHINGOA.

PEA TO E
FAKATAHATAHA'I HO'O
TOKANGA' KI HE NGĀUE
'OKU KE LOLOTONGA
FAKAHOKO'.

Pea te tau lava 'o
fa'ifa'itaki e ongo
me'angāue ni 'i ha
taimi mo ha feitu'u
pē.

Kaikehe, 'i ai
foki e ni'hi
'oku ngalo
ia ke fai e
fa'ifa'itaki'.

Ko ia, tuku ha ki'i taimi ke ke toutou fa'ifa'itaki ai
e 'ilo kuo ke 'osi ako'. Hangē ko e taimi
'oku ke tokoto ai ke mohe', pe ko e ki mu'a pe
hili ho'o ma'ume'atokoni'.



Te ke lava o ngāue'aki pe hiki e [LINK](#) ko eni', ke fanongo pe fa'ifa'itaki e lēsoni na'a ke 'osi ako mai mei mu'a'. Pe ko ho'o muimui pē ki he fakahinohino mo e fakatātā he tohi ni. ('oku ongo atu e excercise 'i he lea fakaPilitania)



Fakakaukau ki ha ki'i taimi,
feitu'u, pe ha ki'i ngāue, ke ke
fa'ifa'itaki ai ho'o 'ilo kuo 'osi ako'.

Pea ko ha taimi pē 'oku ke tokoto
hifo ke ke mohe, pea 'ikai lava o
mohe, fa'ifa'itaki leva e māmālie
hifo 'o fakafehokotaki ki ho sino'.

Mahalo 'e 'ikai nai te ke lava o
mohe ai (taimi e ni'ihī 'oku te lava
pē o mohe ai), ka te ke ongo'i
mālōlō lelei.





Mahalo pē 'oku ke ongo'i hela'ia...



Lava foki ke hanga
'e ha me'a kehe
o tohoaki'i ho'o
tokanga' mama'o mei
he fa'ifa'itaki ho'o
'uuni me'angāue kuo
ke 'osi ako'.

Mahalo pē 'oku ke ongo'i fu'u
mamahi'ia, 'ita, pe ilifia...



Mahalo pē 'oku 'ikai pē te ke to e
fiema'u ha fakahoha'a...





Ko ia, toutou
fakamanatu pē
kiate koe...

'Oku hangē 'eni ha'ate ako ha lea muli'.
'Oku fu'u fiema'u e kātaki lahi mo e toutou
fa'ifa'itaki e lesoni'.



'Oku malava foki ke ma'unimā koe 'e ha fakakaukau tamaki 'oku
'ikai ke ke lava o mapule'i.



KO E VALE KOTOA PĒ ENI!
'IKAI KE FU'U MAHU'INGA ENI!
HE 'IKAI 'AONGA IA!
'OKU OU FU'U MO'UA AU!
'OKU 'IKAI HA TAUMU'A IA!
FAKAMOLE TAIMI 'ATA'ATĀ PE!
HE 'IKAI KE U LAVA AU O FAI IA!

Ko ia ai, ko ho'o
fakatokanga'i pē kuo
ma'unimā koe 'e he
fakakaukau ni...



Ko ho'o fa'ifa'itaki kotoa
pē te ne tānaki atu ha lelei,
pea te ke tala pē hono
faikehekehe'.



Pea ko e taimi kotoa pē te tau
fa'ifa'itaki e lēsoni', 'oku tau
ngāue atu ki he'etau tu'unga
'ulungaanga mahu'inga ko e
tokangaekina!



'Io, ko e mo'oni. 'I he
konga hoko'o e tohi
ni, te tau talanoa,
lōloa ange, ki he
tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.



Ka kimu'a pea tau
hoko ki he konga
hoko', kātaki mu'a 'o
fa'ifa'itaki e lēsoni he
konga ko eni', 'i ha
'aho 'e taha pe ua.

Manatu'i, 'i he faka'osinga 'o e tohi
ni te ke ma'u ai ha ki'i fakamatala
nounou ki he 'ilo takitaha.

Konga 3

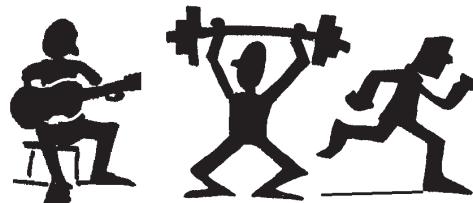
'ULUNGAANGA'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA





'Oku ou talitali lelei koe. Na'a ke toutou fa'ifa'itaki e veteange' mo e tu'uma'u 'i ho'o tefito'i tui'?

Manatu'i, ko e fa'ifa'itaki e fanga ki'i lesoni ko eni/ 'oku hangē ha ako ha 'ilo fo'ou'. Ko ho'o toutou fa'ifa'itaki', ko ho'o taukei' ange ia, pea to e faingofua ange.



Te tau ako leva ki he tu'unga 'ulungaanga mahu'inga''o ki'i lōloa ange.

Ko e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga''oku ne talamai pe ko e tokotaha fēfē 'oku ke faka'amu ke ke hangē mai ko ia'; ko e 'ulungaanga 'oku ke loto ke ke fai, pea fai atu ki a koe mo e 'ātakai 'oku ke 'i ai'.



'Oku tatau nai e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga' mo e taumu'a'?

'Ikai!

Ko e taumu'a''oku ne talamai e me'a 'oku ke faka'amu ke ke ma'u.
Ko e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga''oku ne talamai e natula 'o e tokotaha 'oku ke faka'amu mai ke ke pehē.



Tau pehē pē ko
ho'o taumu'a' ke
ma'u ha'o ngāue
ke tokonia e kakai
'oku ke 'ofa ai'.

Pea tau pehē leva ko ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'-ko e
tō'onga pe 'ulungaanga ia 'oku ke fiema'u ke ke fai he taimi 'oku
ke fakataha ai mo e fāmili, maheni, pe kakai ofi kiate koe'- ke ke
angalelei, tokangaekina, 'ofa, mo faipoupoua kinautolu.





'E malava pē ke 'ikai
ma'u ho'o taumu'a' 'au...

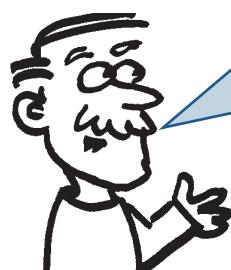


... ka te ke kei lava pē koe 'o
'ulungaanga'aki ho'o tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'; 'a e angalelei,
tokangaekina, 'ofa, mo faipoupoua ho
famili', kaungāme'a' mo e maheni'.

Pea tatau aipē kapau 'oku ke
fehangahangai mo ha tūkunga
faingata'a fau, pea ke mavahe ai
mei ho fāmili' mo e maheni'. Te ke
kei lava pē 'o 'ulungaanga'aki ho'o
tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'; ko
e angalelei, tokangaekina, 'ofa, mo
e faipoupoua. Te ke lava pē 'o fai e
fangā ki'i 'ulungaanga ikiiki, ka 'oku
mahu'inga, ki he kakai 'i ho 'ātakai'.



Lahi ho'o ngaahi taumu'a 'au
'oku 'ikai malava ia ke ma'u
he taimi ni.



Ka te ke lava koe
'o ma'u e fanga
ki'i founiga ke ke
'ulungaanga'aki ai ho'o
tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.



Koe hā 'oku
mahu'inga
ai ia'?



Koe'uhī, ko e founiga pē te
ke lava ai 'o tākiekina lelei
e 'ātakai 'iate koe', ko e fou
pē 'i he 'ULUNGAANGA 'oku
ke fakahoko'.

Ko e "'ULUNGAANGA'", 'a e ngāue ko ē
'oku ke ngāue'aki ai ho nima', uma', mo
ho ongo va'e', mo e lea 'oku lea'aki ho
ngutu'.



Ko ho'o tokanga ange ki ho 'ULUNGAANGA' ...

... ko e lahi ange ia ho'o tākiekina lelei e 'ātakai
ofi taha 'iate koe': 'a e kakai, mo e tūkunga 'oku
ke fetaulaki mo ia, faka'aho.



Kapau 'oku fai ha tau 'i ho fonua',
he 'ikai te ke lava koe 'o ta'ofi
kotoa e tau'...



... pea 'ikai ko ia pē, 'ulungaanga'aki
foki ho'o tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.



...ka te ke lava 'o ta'ofi ho'o kē mo e
kakai he komiunitī...



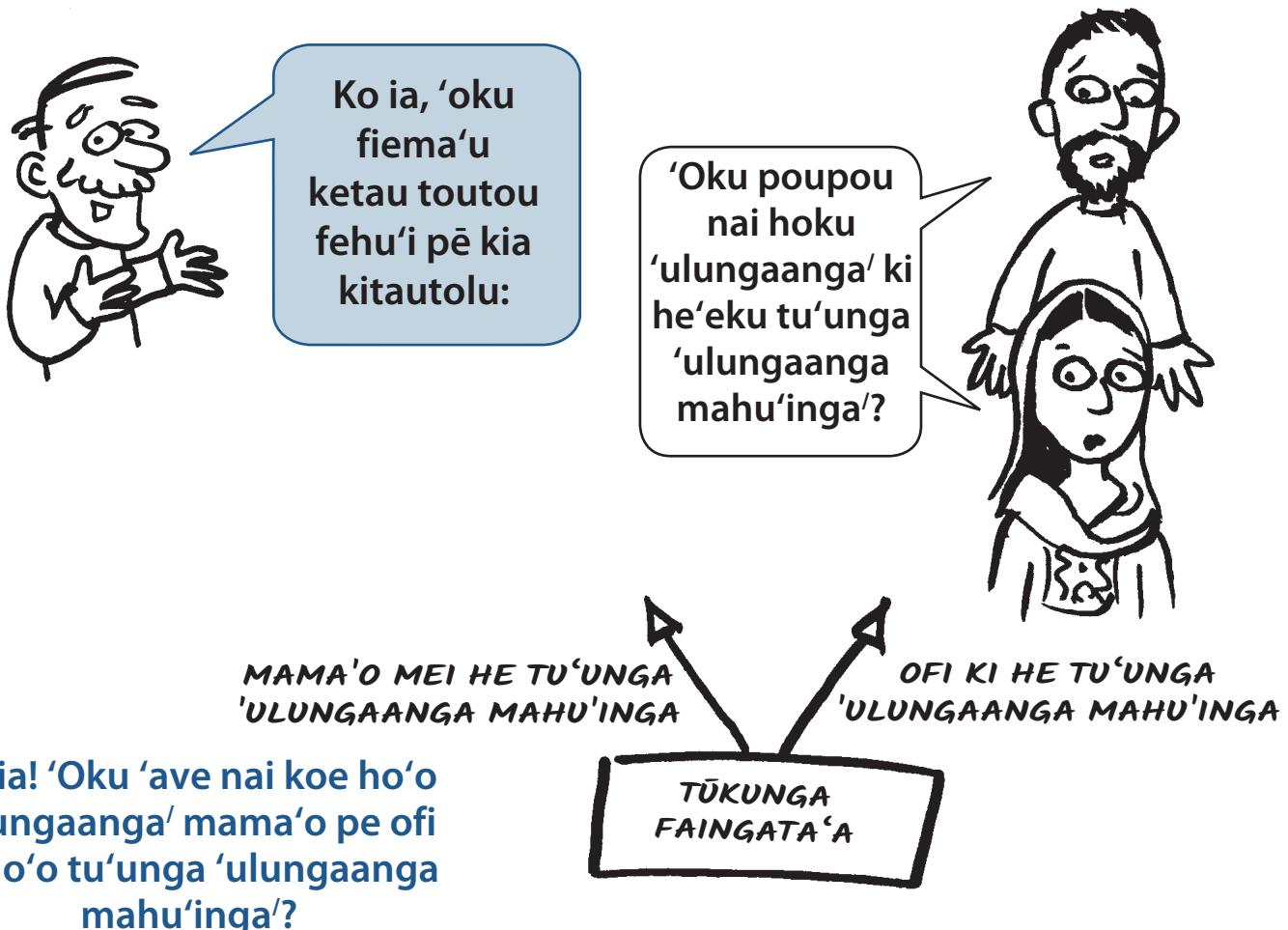
Pea ke fakatokanga'i: te
ke lava 'o tākiekina lelei e
kakai ofi 'iate koe' 'aki ho
'ULUNGAANGA'.

Fuhu



Fengāue'aki lelei





Ko e lisi eni 'e tokoni atu ke fakama'ala'ala ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'. 'Oku 'ikai ko e 'tonutaha' pe 'lelei taha'; ko e 'ai mahino', ko e me'a angamaheni' pē.

Ke angalelei
Ke tokangaekina
Ke fie foaki
Ke poupou
Ke 'aonga
Ke tokangaekina

Ke fa'a kātaki
Ke taliangi
Ke malu'i
Ke akonekina
Ke ngāue malohi
Ke mo'ui lī'oa

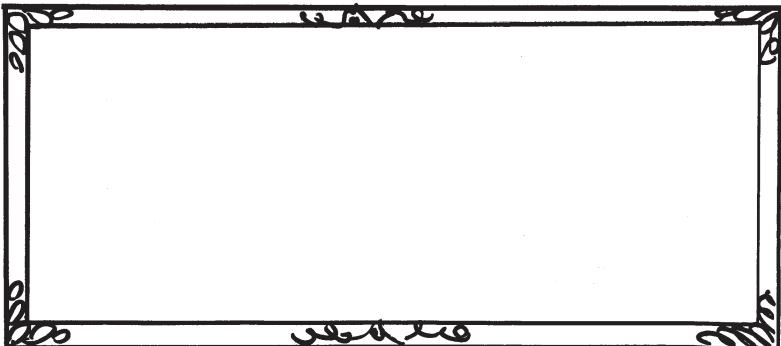
Ke lototo'a
Ke vilitaki
Ke fa'a fakamolemole
Ke fa'a hounga'ia
Ke hākeaki

Ke faka'apa'apa mo fakahikihihi
Ke faka'apa'apa'i
Ke falala'anga
Ke ta'efilifilimānako
Ke...
Ke...



Sai, fili leva ha 'ulungaanga 'e 3 mei he lisi'; 'a ia 'oku mahu'inga taha kiate koe' 'o hiki he puha 'oku hā atu 'i lalo'.

Taimi ni, te tau fai e ki'i lēsoni 'e taha. Fakakaukau ki ha kau fa'ifa'itaki'anga lelei 'i he komiunitī; taha 'oku ke faka'apa'apa'i mo tangane'ia ai.



Koe hā ha tō'onga
lea mo ngāue 'a e
tokotaha ni 'oku
ke to'oa ai?



'Oku tokanga'i 'e
he tokotaha ni e
kakai kehe' 'i ha
founga 'oku ke
faka'ofo'ofa'ia ai?



Koe hā ha tu'unga
'ulungaanga
mahu'inga 'oku
hā mahino mai
'i hono
'ulungaanga?



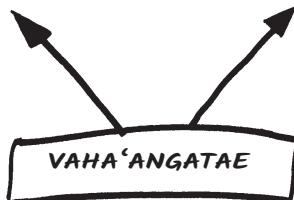
Ko fe'ia he 'uuni
tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga ko ia' 'oku
ke faka'amu ke ke
tā sīpinga 'aki ki he
kakai ofi kiate koe'?



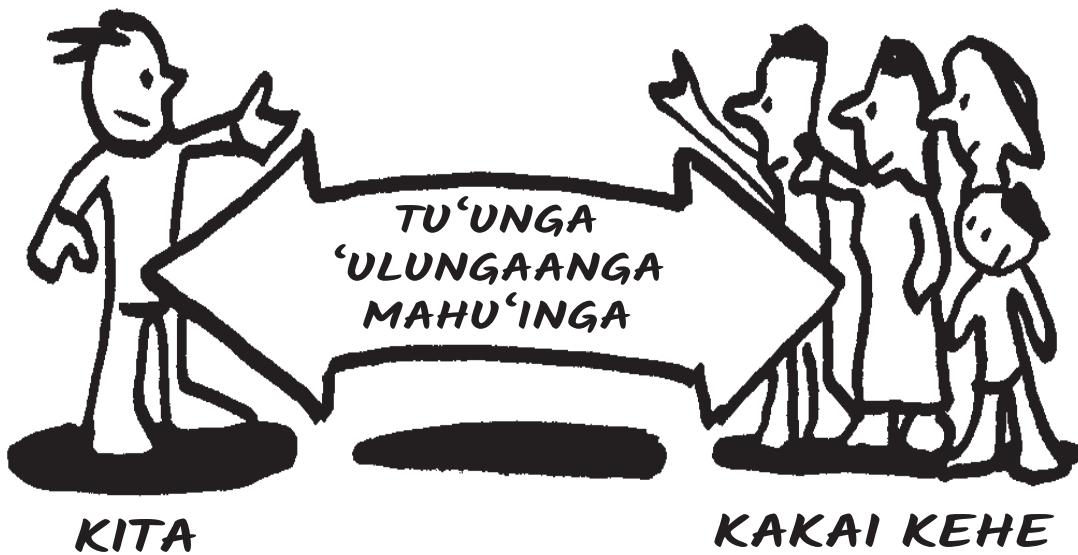
'I he taimi ni, fakakaukau ki he kakai
'i ho 'ātakai'. Koe hā ha tu'unga
'ulungaanga mahu'inga 'oku ke
faka'amu ke ke mo'ui'aki 'i ho'o feohi
mo e kakai ko ia'?

MAMA' O MEI HE TU'UNGA
'ULUNGAANGA MAHU'INGA

MO'UI'AKI HO'O TU'UNGA
'ULUNGAANGA MAHU'INGA



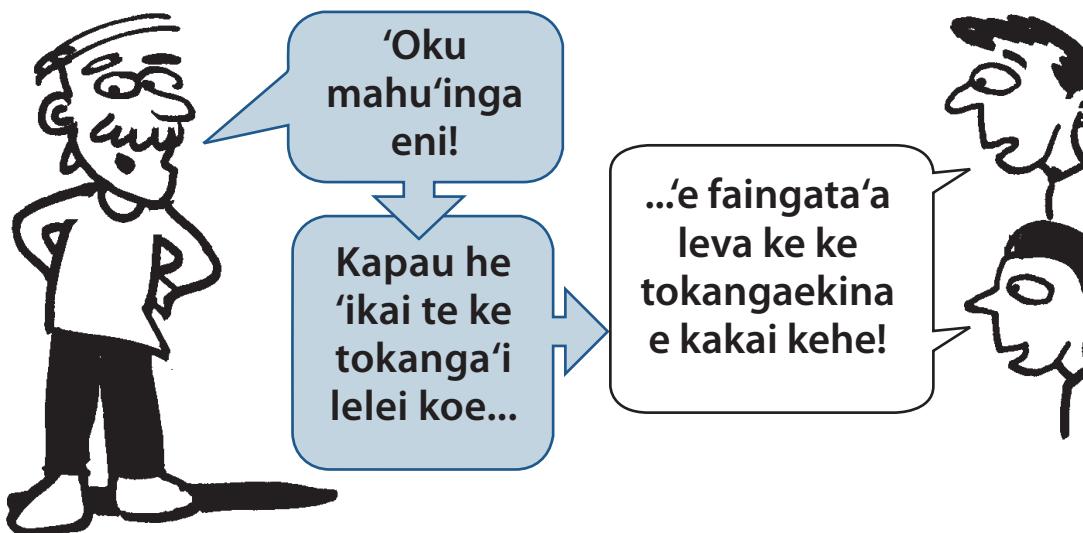
Ko e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga''oku fou he hala e ua; fou atu kiate koe pea fou ki he kakai kehe'.



Ko ia, kapau ko
ho'o tu'unga
'ulungaanga'e
tokangaekina'
mo e anga'ofa'...



...pea ke taumu'a'aki leva ke ke tokangaekina mo anga'oфа, fakatou'osi, kiate koe mo e kakai kehe'.



'A ia ko e taimi eni ke ngāue'aki ai ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'.



Fili ha fo'i vā fekau'aki mahu'inga; ko ha taha 'oku ke tokangaekina 'aupito, 'oku ke fetaulaki ma'upē mo ia.



Koe hā e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga 'oku ke faka'amu ke ke mo'ui'aki he vā fekau'aki ko eni'?



**Hangē ko eni', tau pehē 'oku
ke fili ho'o ki'i tama'.**



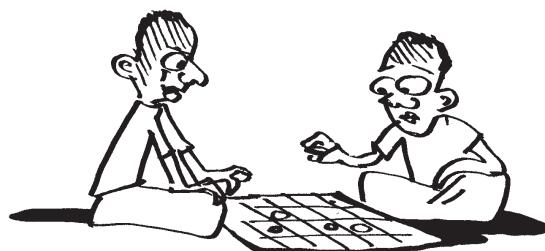
**Pea ko e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga
'oku ke fiema'u ke ke 'ulungaanga'aki' ko e:**



Pe ko ha'o fili ha taha ho fāmili'.



**Pea ki'i tānaki atu ki ai mo ha'o
laukonga ki ho'o ki'i tama' ha
miniti e 10 he 'aho kotoa.**



**Pea ko e tu'unga 'ulungaanga
'oku ke fiema'u ke ke
'ulungaanga'aki' ko e:**



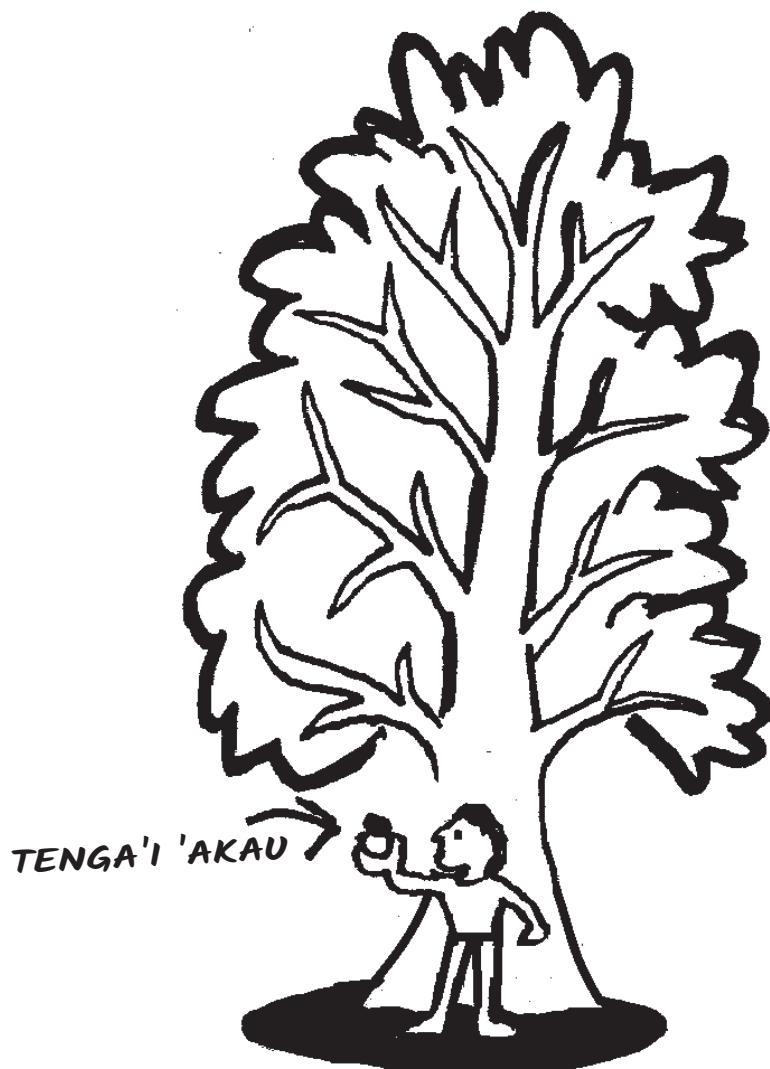
**Mālō 'aupito si'eku fa'ētangata, 'i
he me'a kotoa kuo ke foaki mai**

**Pea to e tanaki si'i atu pē ki ai; taimi
kotoa pē te ke fetaulaki mo ia, ke
talitali loto māfana ia mo fakahā
ho'o hounga'ia'.**

**Manatu'i, na'a mo e ki'i tō'onga 'ofa si'isi'i taha',
'oku kau ia he lau'.**

**Ko ha fu'u 'akau tupu 'afa'afa, ne tupu pē mei ha
ki'i fo'i tenga'i 'akau. Pea neongo ai ha faingata'a
pe mafasia e fononga', te ke lava pē 'o fai e fanga
ki'i tō'onga ikiiki ke ke mo'ui'aki ai ho'o tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'.**

**Ko e taimi 'oku ke 'ulungaanga'aki ai ho'o tu'unga
'ulungaanga mahu'inga', te ke fakatokanga'i 'oku
kamata ke nonga mo fakafiemālie ho'o mo'ui'.**



Ko ia, teuteu leva
ho'o palani ngāue'
he taimi ni.

Koe hā ha ngāue 'i he uike
kaha'u' ke ke 'ulungaanga'aki
ai ho'o tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'?



Fakakaukau 'i he 'ULUNGAANGA'.

Koe hā ha lea te ke lea'aki? Koe
hā ha ngāue te ke ngāue'aki ai ho
ongo nima' mo e ongo va'e'?



Fili ha me'a 'oku
fe'unga mo
mahu'inga mālie
ki a koe.

'Oku ke tui pē te
ke lava o fakahoko
e ngāue ko eni'?

'Ikai!

'Io!





Kapau 'oku ngali fu'u faingata'a ho'o palani'; kapau 'oku 'ikai te ke pau'ia pe te ke lava 'o fai- fili ha me'a 'oku si'isi'i pē mo faingofua.



'Oku sai!

Kātaki 'o fakahoko e ki'i palani ngāue' he taimi ni ki mu'a pea toki hoko atu ho'o laukonga'.
'Oku mahu'inga eni!



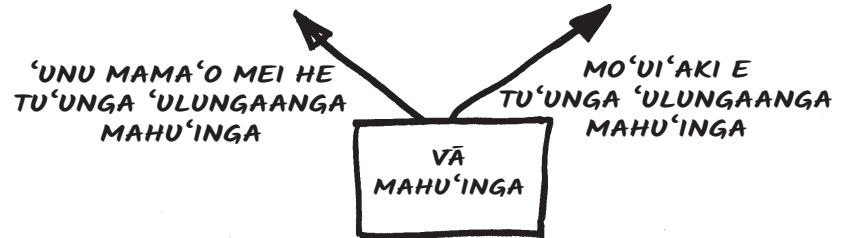
Fili ha fo'i vā mahu'inga. Ko hai ha taha 'oku ke tokangaekina, mo sio ma'u pē ki ai, 'o feohi mo ia he 'aho kotoa?

Koe hā e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga 'oku ke fiema'u ke ke mo'ui 'aki he vā ko eni'? 'I he peesi 85' 'oku 'i ai e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga angamaheni'.

Ko ho'o feohi mo e tokotaha ko eni', koe hā ha me'a 'e taha pe ua te ke ngāue'aki ai ho'o tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'.
Koe hā ha me'a ke ke fakahoko 'e fakatautefito ki ai ho'o tokanga'? Koe hā e me'a te ke lea'aki'?

'Oku 'uhinga mālie pē ho'o palani' kiate koe?
Kapau 'oku 'ikai, fili ha ki'i founiga si'isi'i pē, mo faingofua..

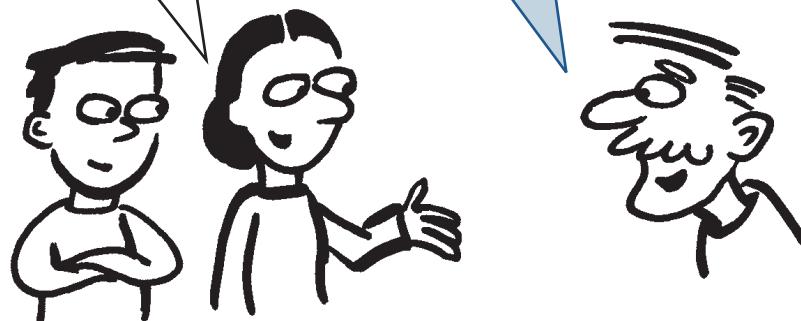
Ko e 'uuni
 'ulungaanga ko
 eni' te nau fakaofi
 koe pe 'ave koe
 mama'o mei ho'o
 tu'unga 'ulungaanga
 mahu'inga'?



'Oku ke ongo'i
 'amanaki lelei, pe
 'uhinga mālie nai,
 he taimi 'oku ke fai
 ai e 'ulungaanga
 'oku hoa mo ho'o
 tu'unga 'ulungaanga
 mahu'inga?

'Io, 'oku
 mau ongo'i
 pehē.

Ko e melie ia 'o e mo'ui'aki
 e tu'unga 'ulungaanga
 mahu'inga'.



Sai; fakatokanga'i
 angē pe 'oku
 kamata ke ma'unimā
 koe 'e ha fakakaukau
 mo ha ongo tamaki;
 'o ta'ofi koe mei
 ho'o muimui ki ho'o
 palani ngāue'?



Taimi lahi, ko e
 kamata pē 'etau
 fakakaukau ki
 hotau 'ulungaanga'
 kuo 'asi mai e
 fakakaukau mo
 e ongo tamaki',
 pea na ma'unimā
 ngofua kitautolu.



Kapau 'e pehē, 'oku ke 'osi 'ilo e
me'a totonu ke fai'.

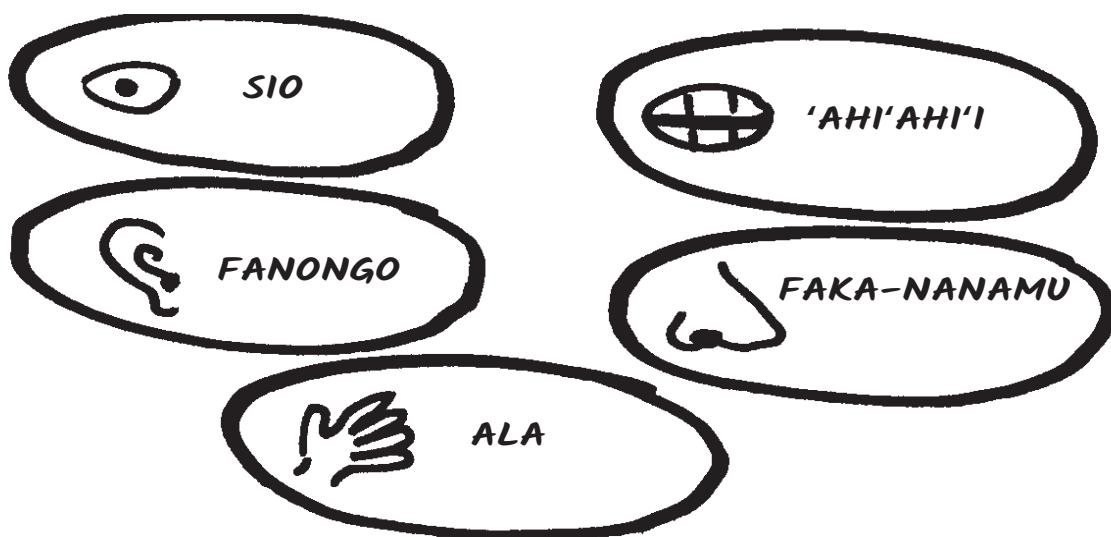


FAKATOKANGA'I pea
FAKAHINGOA kinautolu.

'Oku ou fakatokanga'i
ko e fakakaukau tamaki
eni 'o pehē 'oku nau
fu'u faingata'a kotoa.

'Oku ou
fakatokanga'i ko e
ongo mamahi eni
'i hoku kete'.

Pea ke FEMO'UEKINA foki ki he 'ātakai 'oku ke 'i ai'.





Taumu'a ke
kamata'aki
ho 'aho' ho'o
fakakaukau
ki ha tu'unga
'ulungaanga
mahu'inga 'e 2 pe
3 ke ke mo'ui'aki
he 'aho ko ia'.

Lolotonga ho'o kei 'i mohenga', pe
lolotonga ho'o kei tu'u hake'.



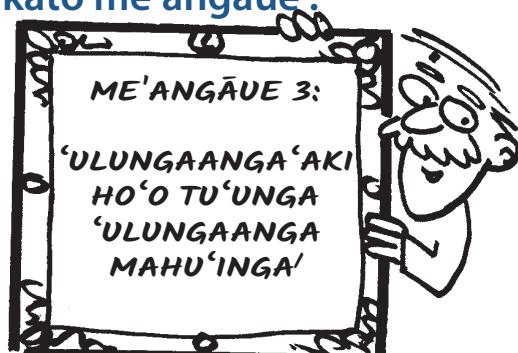
Kumi ha faingamālie ke
ke ngāue ai he tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'.

'Io, na'a mo e ki'i
tō'onga lelei si'isi'i
taha/'oku 'i ai hono
'aonga.

Pea lolotonga
foki e ngāue 'o e
'aho'...



Ko e fononga he maile 'e 1000' na'e Ko e me'angāue hoko eni 'i
kamata 'aki e fo'i sitepu 'e 1! ho'o kato me'angāue'.

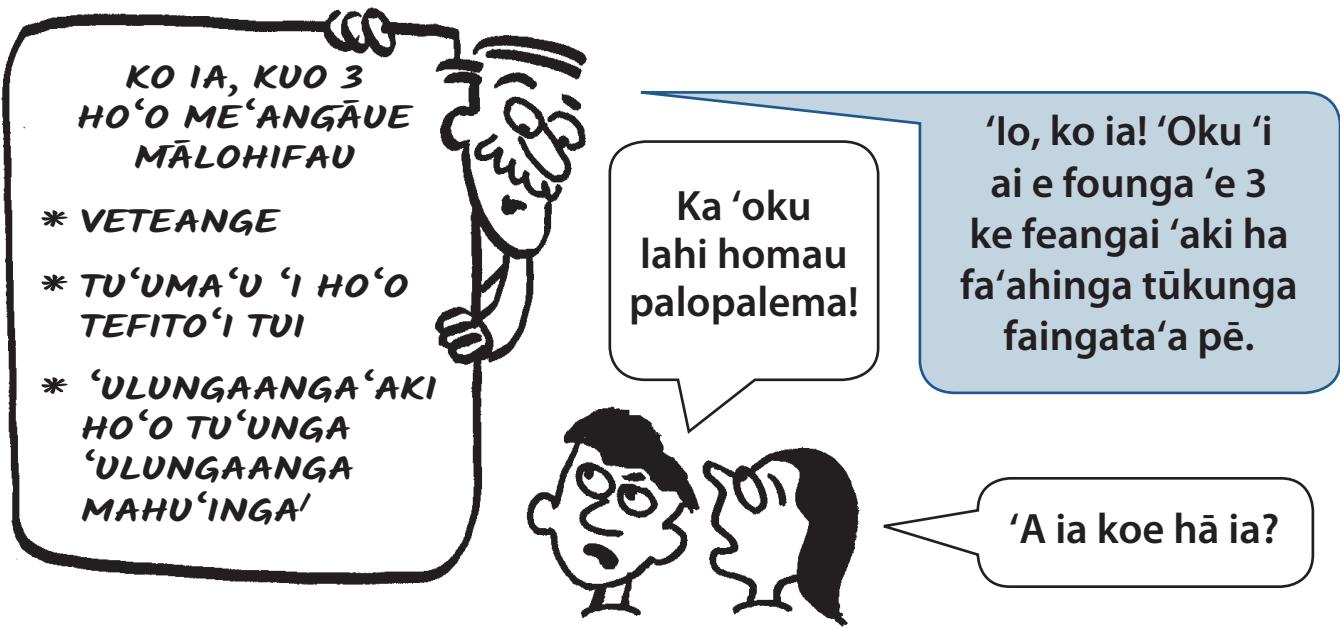


PEA KO E TAIMI PĒ 'OKU KE 'ULUNGAANGA'AKI AI HO'O
TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA'...

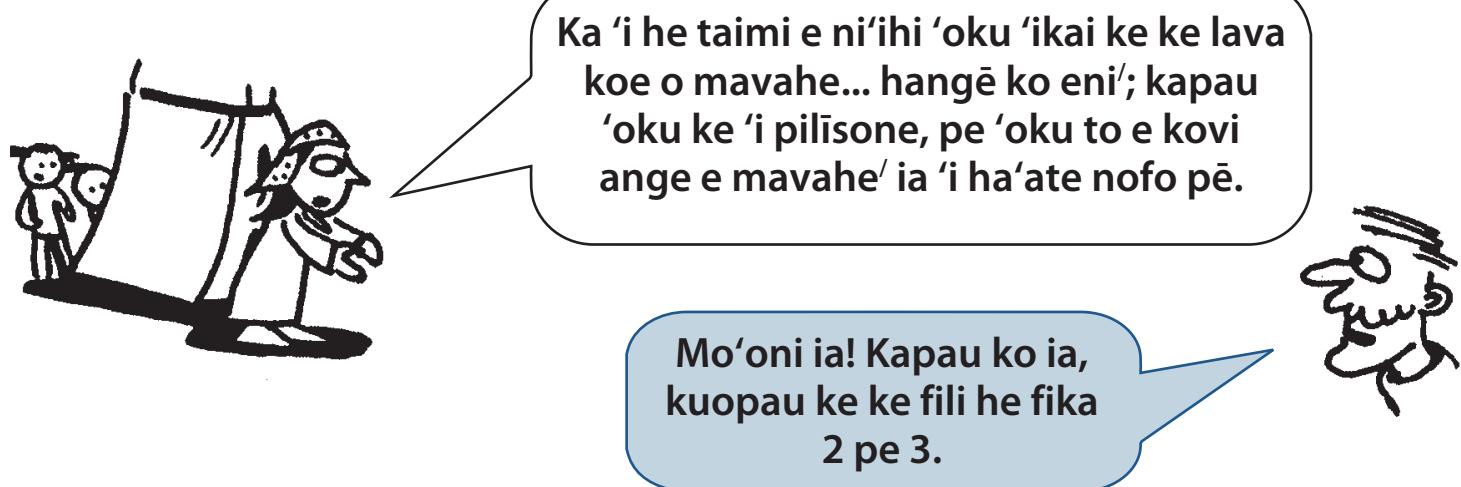
'OKU OFIANGE
HOKU
'ULUNGAANGA' KI
HE TAHA 'OKU OU
FAKA'AMU KE U
HANGĒ KO IA'

'OKU OU
'ULUNGAANGA
'AKI 'EKU TU'UNGA
'ULUNGAANGA
MAHU'INGA'.

...FAKAMAHINO ENI KIATE KOE.



- 1. MAVAHE.**
- 2. LILIU E ME'A 'E LAVA LILIU', TALI E
MAMAHİ HE 'IKAI TE KE LAVA 'O LILIU'
PEA KE MO'UI'AKI HO'O TU'UNGA
'ULUNGAANGA MAHU'INGA'.**
- 3. FO'I, PEA KE LI'AKI HO'O TU'UNGA
'ULUNGAANGA MAHU'INGA'.**





Ka 'oku 'ikai ke u fie
tukuange 'o mavahe
mei he'eku tu'unga
'ulungaanga mahu'inga'.

Mo au pē. Ko
'eku tu'unga
'ulungaanga
mahu'inga' 'oku
mahu'inga fau
kiate au.

Pea ko e fili
fika 2 leva pē
'oku toe'.



**LILIU HA ME'A PĒ TE KE LAVA 'O LILIU,
TALI E MAMAHİ HE 'IKAI TE KE LAVA O LILIU', PEA
KE MO'UI'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA
MAHU'INGA'.**



LILIU E ME'A TE KE LAVA LILIU'

Ngāue'aki ho nima' mo e va'e' mo e ngutu'
kenau FAI E NGĀUE: ke fai ha ngāue pē
te ke lava, tatau aipē pe si'isi'i pe lahi, ke
fakalelei 'aki e tūkunga 'oku ke 'i ai'.

TALI E MAMAHİ HE 'IKAI TE KE LAVA 'O LILIU...



Lahi e fakakaukau mo
e ongo tamaki 'oku
nau 'asi mai he taimi
'oku te fehangahangai
ai mo ha tūkunga
faingata'a; tautau
tefito kapau 'oku 'ikai
ke te lava o fakalelei'i
ha me'a ai.

Ko ia, tau
veteange
leva ia...
... pea tau
tu'uma'u
'i he'etau
tefito'i tui!



PEA MO'UI'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA'



Ko ia, kapau 'oku
'ikai te ke to e ala
fai ha me'a ke
fakalelei'i'aki e
tūkunga 'o
ha me'a...

Tau kumi ha to e founiga
ketau mo'ui'aki 'etau
tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.

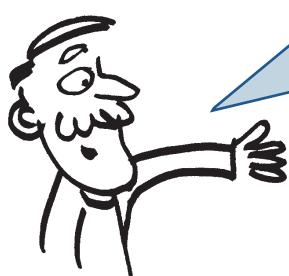


**LILIU HA ME'A
PĒ TE KE ALA
LILIU, TALI E
MAMAHİ HE
'IKAI LAVA
'O LILIU, PEA
MO'UI'AKI
HO'O TEFITO'I
'ULUNGAANGA
MAHU'INGA'.**



'Io! Tauhi
eni 'i ho'o
manatu'; pea
ngāue'aki ia
ke tokoni'i koe
'i ho'o ngaahi
palopalema'.

Pea ko e taimi ni,
tau sio ai ki ha...



'Oku 'i Al e me'a te ke
lava 'o fakahoko ke
fakalakalaka'aki
ha fa'ahinga tūkunga
faingata'a pē, neongo
kapau 'e si'isi'i pē.

Koe hā
nai ia?

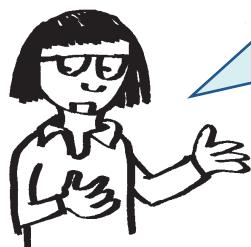


Fehu'i lelei! Ko e me'a ia te tau vakai ki ai he konga
hoko'. Ka kimu'a ia', manatu'i ke ke fa'ifa'itaki ha fo'i
'aho 'e 1 pe 2 e ngaahi founiga ne tau 'osi ako mai'. Te
ke lava 'o ngāue'aki e fakamā'opo'opo he faka'osinga
'o e tohi ni ke fakamanatu kiate koe 'a e anga hono
ngāue'aki e me'angāue kuo ke 'osi ako'.

Konga 4

ANGA'OFA



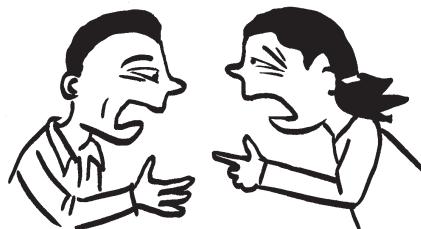


Neongo ai ka kovi
fēfē ha tūkunga
'oku ke 'i ai..

Pe 'oku ke 'i ha
fakatu'utāmaki...



Pe 'i ha vākē 'i loto he fāmili'...



Pe 'ikai ha ma'u'anga pa'anga...



...'oku leleiange ma'upē 'okapau 'e 'i
ai ha ki'i kaungāme'a ofi he tafa'aki'.



Ko ha toko taha 'oku 'ofa mo
tokanga mo fietokoni...



Ko ha toko taha 'oku lea 'ofa he
taimi 'oku ke mamahi ai'.

'Oku ou 'ilo 'oku
faingata'a eni kiate
koe. Tuku mu'a ke u
tokoni atu.



Neongo ia', ko e tokolahī 'ia kitautolu,
'oku 'ikai ketau tokanga'i ke te
anga'ofa ki a kita he taimi
'oku 'i ai ha tūkunga faingata'a.





Ko e fakakaukau ta'e'ofa' 'oku fakanatula
pe ia ke hoko, pea lava ke hoko tu'olahi;
'oku sai pe ia. Ka 'oku 'ikai tokoni ia kapau
'e ma'unimā kita ai, koe'uhī...

... ko e taimi 'oku ma'unimā ai
kitautolu 'e he fakakaukau ta'e'ofa',
'oku ne fusi kitautolu mama'o
mei he'etau tu'unga 'ulungaanga
mahu'inga'.



Ko ia ai, 'oku
fiema'u ke
FAKATOKANGA'I
mo **FAKAHINGOA**
kinautolu ke
veteange kita.

Fa'ifa'itaki eni he taimi ni. Fili ha fo'i
fakakaukau ta'e'ofa fekau'aki mo koe.

Ko e fa'ē
kovi au.

'Oku ou
vaivai.



Pea ke lea loto pē 'iate koe...



Pea ke tānaki atu ki ai mo e "Oku ou fakatokanga'i".



Pea ke TU'UMA'U 'I HO'O TEFITO'I TUI' mo FEMO'UEKINA ki he 'ātakai 'iate koe'.



Te ke lava o ngāue'aki e LINK ko eni/ke fanongo pe hiki e fa'ifa'itaki 'o e Veteange mei he Fakakaukau Ta'e'ofo (*Unhooking from Unkind Thoughts* excercise). Pe ko ho'o muimui pē ki he fakahinohino mo e fakatātā he tohi ni. ('oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia)

'Oku ke ongo'i fēfē, he taimi 'oku ke faingata'a'ia ai mo fekuki mo ha mamahi, pea a'u atu ha taha kiate koe mo e 'ofa', tokanga', mo e mahino'?



Na'a mo ha tūkunga faingata'a fau, 'oku 'i ai pē founiga ketau lava 'o ngāue'aki ai 'etau tu'unga 'ulungaanga mahu'inga'; 'a e loto 'ofa' mo e loto tokanga'.



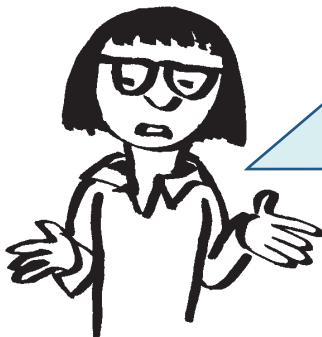
Na'a mo e ki'i 'ofa si'isi'i taha', 'oku ne lava pē 'o fakahoko ha lelei.



'Oku kau heni e lea 'ofa'.

'Oku fu'u fakamamahi eni.

Ka ko au eni ma'au.



I he taimi 'oku ke sio ai ki ha taha 'oku fekuki mo ha mamahi pe faingata'a lahi, koe hā ha ki'i 'ofa fakaikiiki te ke ala fakahoko?



Ko e tō'onga 'ofa kotoa pē, si'i pe lahi, te ne lava 'o fakahoko ha lelei.



Ko e taha kotoa pē 'oku ne fiema'u ha ki'i kaume'a. Ko e taha kotoa pē 'oku ne fiema'u 'a e 'ofa.



Pea kapau te ke 'ofa kiate koe....



... te ke ma'u ha mālohi ke tokonia ha taha kehe, pea 'e fakalotolahi'i ai koe ke ke 'ofa ki he kakai kehe'; pea 'e lelei ki he taha kotoa.



Manatu: hangē ko e kotoa 'o e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga', ko e anga'ofa/'oku fou he hala e ua.



Ko ia ai, lea 'ofa kiate koe.

'Oku faingata'a eni.
'Oku fakamamahi eni.



Te u kei lava pē'o
tokangaekina au
mo e kakai kehe'.



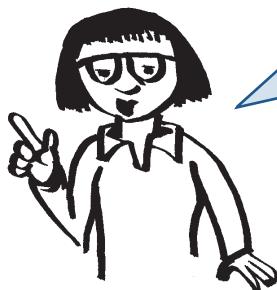
'Io! 'Oku mo'oni ia! Pea 'i he
konga faka'osi 'o e tohi ni te
tau ako ai 'a e fo'i 'ilo 'aonga ke
tokonia e mafasia'.

Ki mu'a pea tau a'u ki he konga faka'osi', kātaki 'o manatu'i
ke 'oua to e si'isi'i ange he 'aho 'e 1 pe 2 ho'o fa'ifa'itaki e
'ilo na'a ke ako he konga ko eni'. Ko e fakamā'opo'opo he
faka'osinga 'o e tohi ni te ne fakamanatu atu e anga hono
fa'ifa'itaki e 'ilo kuo ke 'osi ako'.

Konga 5

**FAKA'ATĀ HA FEITU'U
MA'Á E ONGO' MO E
FAKAKAUKAU'**





'I he peesi 56-57, ne tau lave ai ki he palopalema 'oku fa'a hoko he taimi 'oku tau fāinga ai mo e ongo mo e fakakaukau tamaki'; 'etau feinga ke teke mama'o, fakangaloki, pe faka'ehi'ehi mei ai. Kapau ne ngalo, kātaki mu'a 'o to e lau ia kimu'a pea toki hoko atu ho'o laukonga'.



Ko e VETEANGE' ko e founiga ia e taha ia ke ta'ofi'aki 'etau fāinga mo e ongo mo e fakakaukau tamaki'.

'Oku 'i ai mo e founiga 'e taha, 'oku ui ko e FAKA'ATĀ (HA FEITU'U MA'Á E ONGO' MO E FAKAKAUCAU').



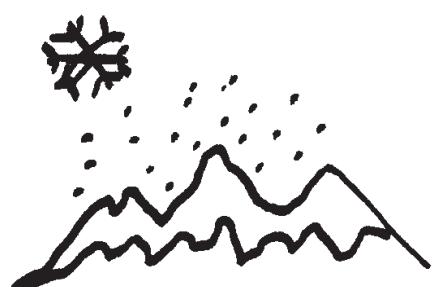
Ke to e mahino ange e ki'i 'ilo ni, 'e tokoni kapau te tau fakakaukau ki he langi'.



... ko e langi/ 'oku ne faka'atā e feitu'u ki he matangi kotoa



...pe momoko faufaua.



Ko 'etau ongo' mo e fakakaukau/ 'oku tatau tofu pē mo e 'ea'.

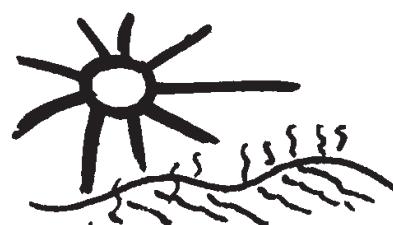


'Io! 'Oku liliu ma'u pē!

Neongo ai ha mālohi fēfē ha matangi...



Pea he 'ikai faifaiange pea 'i ai ha taimi ia 'e lavea pe faka-faingata'a'ia'i 'e ha matangi ia e langi'; pe ko ha vevela fēfē fau...



Pea neongo pe 'e vave pe tuai; 'e liliu e matangi'; pea 'oku liliu ma'u pē anga 'o e 'ea'.



Pea te tau lava pē 'o tatau mo e langi'; 'o faka'atā ha feitu'u ma'á e "alotāmaki" 'o 'etau ongo' mo e fakakaukau/ ka e 'ikai ketau lavea mo uesia ai.





Fa'ifa'itaki
eni he taimi
ni. 'Uluaki
FAKATOKANGA'I
mo
FAKAHINGOA
loto pē.

'Oku ou
fakatokanga'i
ha mamahi
mo ha
ha'iha'isia 'i
hoku kete'.



Ko e
fakakaucau
tamaki eni.



Fakatokanga'i
e ongo' mo e
fakakaucau' 'aki ha
loto **FIE'ILo** ki ai.

Pea ke pehē loto pē; ko e fakakaucau
mo e ongo ko eni' 'oku tatau tofu mo
e anga 'o e 'ea'...



Pea 'oku ke tatau koe mo e langi'...
FAKA'ATĀ
...ma'á e 'ea'.

Fakatahataha'i ho'o tokanga' ki ha
fo'i fakakaucau pe
ongo tamaki.
FAKATOKANGA'I
mo **FAKAHINGOA**,
pea ke fie'ilo ki ai.



Pea lolotonga ia', tukuange
māmālie ho'o
mānava'. I he
'ene 'osi kotoa
mai ki tu'a', ki'i
taimi ai 'o lau
ki he 3



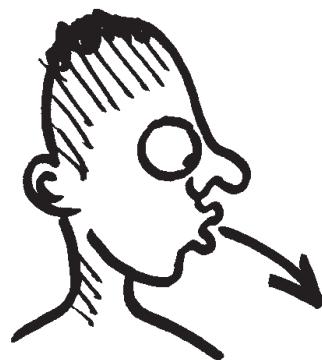
Pea to e mihi ho'o mānava'
māmālie; fakakaucau loto
ki he fetāfeaki
takatakai ho'o
mānava 'i he
mamahi 'oku
'iate koe'.



Fakakaukau loto ki ai 'i ha founiga
pē 'oku ke sai'ia ai.



Tukuange ho'o mānava, tukuange
ke 'osi kotoa mai...



Mihi māmālie ho'o mānava'....



Mānava ki loto 'o takatakai'i e
mamahi 'iate koe'...



Fakangofua pea ke faka'atā ha
feitu'u ki ai...



Tukuange ke nofo
pē 'iate koe...



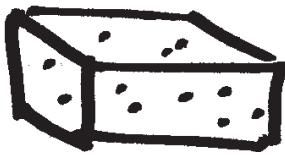


'Oku tokoni kapau te tau fakakaucau loto ki he mamahi' 'o hangē ko ha me'a ia.

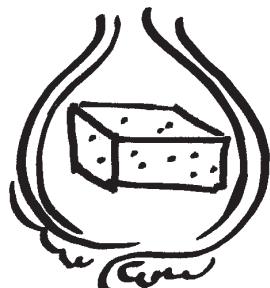
Hangē nai ko ha fo'i piliki mamafa, momoko, mo lanu melomelo 'i hoku fatafata'.



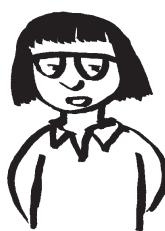
Fakakaucau loto 'oku 'i ai hono lahi, suo, lanu, mo hono māfana.



Pea ke fakakaucau loto 'oku ke mānava ki ai, takatakai'i; faka'atā ange ki ai ha feitu'u.



Te ke lava o ngae'aki e [LINK](#) ko eni' ke fanongo pe hiki e fa'ifa'itaki e Faka'atā (*Making Room exercise*). Pe ko ho'o muimui pe ki he fakahinohino mo e fakatātā he tohi ni ('oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia)

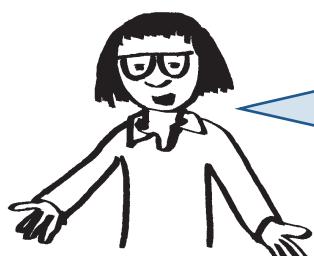


Pea 'oku tokoni ke fakakaucau loto ki ha fo'i fakakaucau faingata'a...

... 'o hangē ko ha lea pe fakatātā ia 'i ha peesi 'o ha tohi.



Fakatokanga'i ho'o fakakaucau tamaki'...



Kātaki 'o fa'ifa'itaki eni he taimi ni.



'Oku ou vaivai



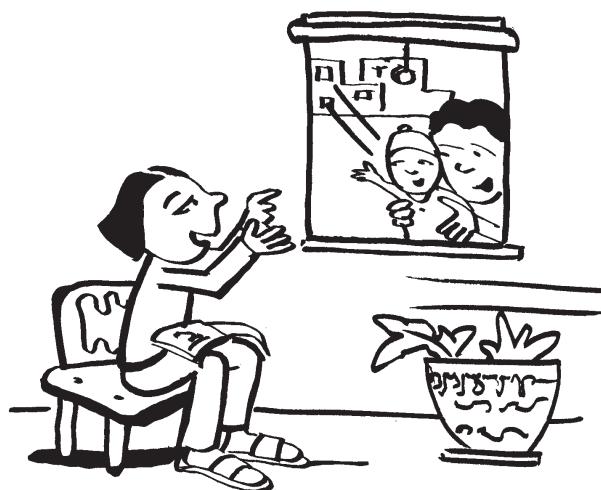
... pea ke fakakaucau loto ki ai,
hangē ha lea pe fakatātā 'i ha tohi.



... pea ke fakakaucau loto 'oku
tuku lelei ia 'i ho funga'...



...pea ke FEMO'UEKINA koe ki he
'ātakai 'iate koe'.

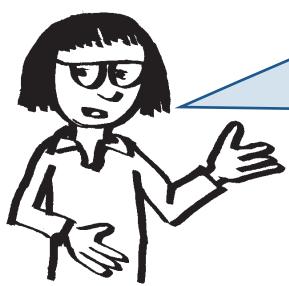


Te ke lava pē 'o fakakaucau loto
'oku ke 'efi e tohi' 'i ho nima', 'o
'alu mo ia.



'A ia ko e fo'i
fakakaucau faingata'a
ko ia' 'oku 'iate koe pē,
ka 'oku ke lava pē koe
'o FEMO'UEKINA.





Ke kamata'aki,
ko e ki'i lēsoni ko
eni' e fiema'u ha
ngaahi miniti si'i.
Hangē ko ha ako
ha 'ilo fo'ou...



Ko e lahi ange ho'o
fa'ifa'itaki e lesoni',
ko 'ene faingofua'
ange ia!

Pea to e vave
ange!



Ko ia, kātaki 'o to e
fa'ifa'itaki e fanga ki'i
lēsoni na'a ke 'osi ako'
he taimi ni. Te ke lava
foki 'o fa'ifa'itaki 'i ha
taimi pē 'oku ke ongo'i ai
ha fakakaukau pe ongo
tamaki.

Manatu: 'oku hangē pē ha
ako ke ma'u ha 'ilo fo'ou!



Pea hili ho'o FAKA'ATĀ,
FAKAFEMO'UEKINA leva ho taimi/
ki he 'ātakai 'iate koe'.

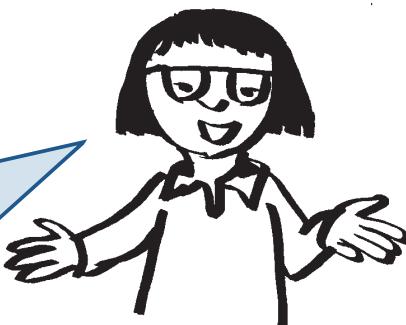
FAKATOKANGA'I e feitu'u 'oku ke
'i ai; ko koe mo hai? 'Oange ho'o
tokanga kakato' ki he ngāue 'oku
ke lolotonga fakahoko'.



Ko e taimi ni 'oku
tānaki atu e me'angāue
'e taha ki ho'o kato
me'angāue'.



Pe a manatu'i, fa'ifa'itaki,
fa'ifa'itaki, fa'ifa'itaki.



Tautau tefito kapau 'oku ke 'i mohenga pea 'ikai lava o mohe; te ke lava
'o tānaki atu e FAKA'ATĀ' ki ho'o fakamālohisino mānava'.



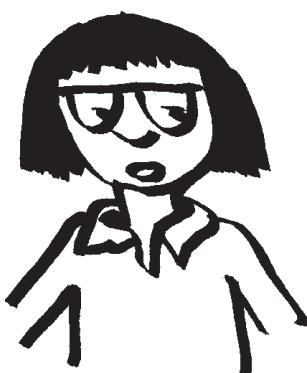
Te ke mānava atu ki he fakakaukau mo e ongo tamaki'...



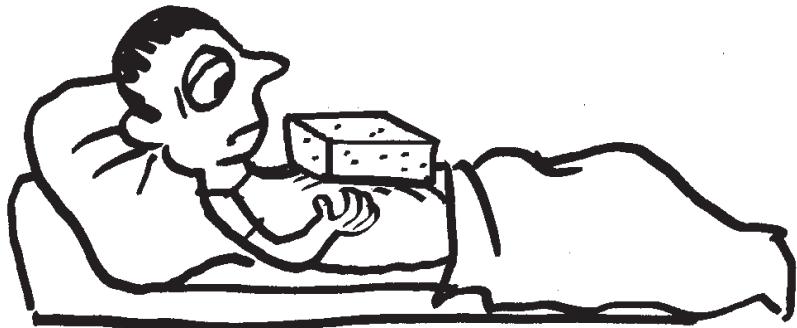
...pea tukuage e mānava ko ia'
ke fetāfeaki takai 'ia kinautolu.



Kapau 'oku
mamahi'ia
ho sino',
fakatokanga'i ia
mo fie'ilo ki ai.



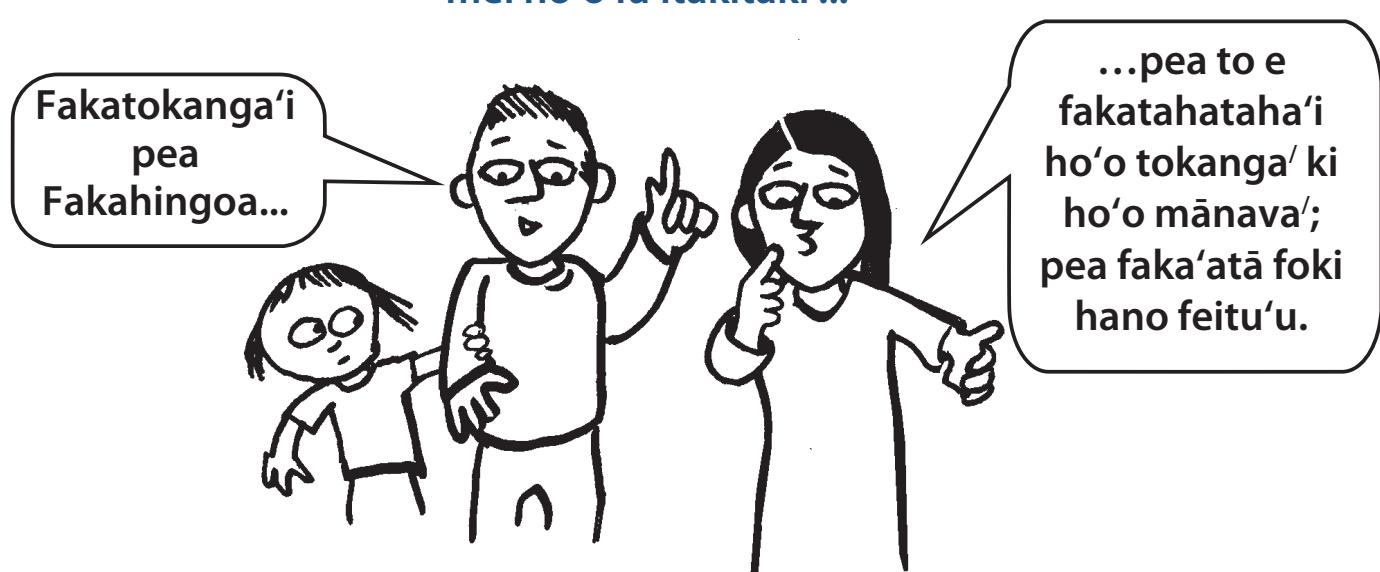
Fakatokanga'i hono fuo', lahi', mo hono māfana'...

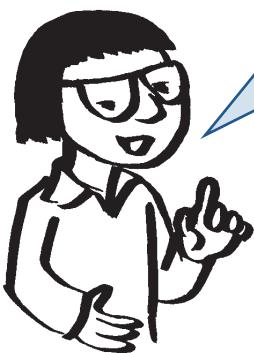


...pea fakatokanga'i ia 'aki ha'o fie'ilo pe koe hā e me'a 'e hoko ki ai'. 'E lava pē ke 'alu ke lahi pe si'isi'i ange ho'o mamahi'ia'; pe nofo 'iate koe, pe mole atu. Ka ko ho'o taumu'a' ke faka'atā ha feitu'u ki ai, ke 'oua te ke feinga ke teke mama'o, ka e 'oange pē hano feitu'u.



Pea ko e taimi pē 'oku ke ongo'i ai kuo MA'UNIMĀ koe; 'o fusi mama'o mei ho'o fa'itakitaki'...





'Oku tau ofi eni
ki he ngata'anga
'o e tohi ni. 'Oku
'i ai hotau taimi
ki ha to e fo'i
lēsoni faka'osi.

Ko e ki'i lēsoni fekau'aki mo e
anga'ofa pē kiate
koe; pea
faka'atā ha
feitu'u 'iate
koe foki ki ha
mamahi 'oku
ke fekuki mo ia.



Ko e lēsoni lelei eni ke fai 'i
he mohenga' pe taimi 'oku ke
tokotaha ai'.



Folahi ho nima' pea ke
fakakaucau loto pē hangē 'oku ke
fakafonu ia 'aki 'a e 'ofa...



'Ai leva ho nima ko ia' 'o hili lelei ki ha konga ho sino'; 'i ho fatafata',
'i ho kete', 'i ho la'e' pe ko ha feitu'u pē 'oku ke ongo'i ha mamahi ai.



Ongo'i e māfana 'oku tafe atu
mei ho nima' ki ho sino' pea ke sio
angē pe 'oku ke anga'ofa kiate
koe, fou 'i he nima ko eni.



Lava pē 'o ngāue'aki lōua ho ongo nima' kapau e lelei ange ia ki a koe.



Ala 'ofa kiate koe...



Kapau 'oku ke 'i mohenga pea 'ikai lava 'o mohe; 'e 'aonga pē ke tānaki atu e ki'i lēsoni ko eni' ki ho'o fakamālohisino mānava' mo e FAKA'ATĀ.



Hili ho nima' 'i he funga 'o e ongo mamahi ko ia'. Sio angē pe te ke anga'ofa kiate koe 'aki ha'o fakalaulau loto 'oku ke mānava atu, fou 'i ho nima', ki he ongo mamahi ko eni'.



Te ke lava pe o ngāue'aki e LINK ko eni' ke fanongo pe hiki e fa'ifa'itaki e *Anga'ofa ki a kita* (*Being Kind to Yourself* exercise). Pe ko ho'o muimui pē ki he fakahinohino mo e fakatātā he tohi ni. ('oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia)





Kaikehe, ko e
taimi kotoa pē
te ke muimui
ai ki ha ki'i
lesoni mei he
tohi ni...

...ko ho'o fai
'ofa ia kiate
koe mo e
kakai kehe'.



Manatu'i: 'Oku hangē pē ha'o
fakamalohisino'i ha uoua'; ko e
lahi ange ho'o fakamalohisino',
ko 'ene mālohi' ange ia.

**Vakai angē pe te ke to e lau tu'o ua
e ki'i tohi ni ke mahino lelei e tefito'i
fakakaucau' mo e 'ilo'.**



**Pea ko e ki'i sitepu kotoa pē 'oku
mahu'inga. Mei he ki'i fo'i tengai 'akau',
'oku tupu mei ai e fu'u 'akau.**

**Ko e fononga 'o a'u ki he maile 'e
1000' ne kamata'aki 'a e fo'i sitepu
pē 'e taha.**



Ma'u ā ha fononga fiefia. Manatu'i ke ke toutou fa'ifa'itaki mo lau e ki'i tohi ni, ke mahino lelei e tefito'i fakakaukau' mo e taukei 'ilo'. Fakamālō lahi atu 'i he tuku mai ho taimi'; pea ke vahevahe atu foki e ki'i tohi ni kapau ne 'aonga kiate koe.



Me'angāue 1: TU'UMA'U 'I HO'O TEFITO TUI

TU'UMA'U 'I HO'O TEFITO'I TUI' lolotonga e taulōfu'u mai 'a e ongo fakahoha'a/, 'aki ho'o FAKATOKANGA'I ho'o fakakaukau' mo e ongo/, MĀMĀLIE hifo pea FAKAFEHOKOTAKI mo ho sino/, 'aki ha'o teke māmālie hifo ho ongo va'e/ ki he faliki/, faofao, pea mihi e mānava/, pea ke FAKATAHATAHA'I HO'O FAKAKAUKAU' mo FAKAFEMO'UEKINA ki he 'ātakai 'oku ke 'i ai/.

Koe hā e me'a 'oku ke lava 'o sio, fanongo, ala, 'ahi'ahi'i mo fakananamu? Tokanga ki ai 'aki ha'o fie'ilo ki he me'a 'oku 'i mu'a 'iate koe'. Fakatokanga'i e feitu'u 'oku ke 'i ai/, ko hai mo koe, pea koe hā ho'o me'a 'oku lolotonga fakahoko'.

Tokoni fa'ifa'itaki:

Ko e tu'uma'u 'i he tefito'i tui' 'oku tautaufito 'ene 'aonga/ 'i he lolotonga ha tūkunga fakamafasia pe taumalingi mai ha ongo fakahoha'a. Te ke lava 'o fa'ifa'itaki 'a e tu'uma'u 'i he tefito'i tui' ha ki'i taimi 'atā, miniti e 1 pe 2; hangē ko e lolotonga ha'o talitali, pe kimu'a pe 'osi ho'o ngāue faka'aho/, hangē ko e kimu'a ho'o fō, ma'ume'atokoni, feime'atokoni pe mohe. Kapau te ke fa'ifa'itaki ho'o 'ilo' lolotonga ho'o ngāue ko ia/, 'e kamata ke ke sai'ia he ngāue na'e 'ikai te ke fa'a sai'ia ai; pea 'e to e faingofua ange ai ho'o ngāue'aki e tu'uma'u 'i he tefito'i tui/ 'a mui ange 'i ha taimi 'oku hoko ai ha tūkunga faingata'a ange.



Te ke lava o hiki pe fanongo ki he TU'UMA'U 'I HE TEFITO'I TUI
(Grounding Exercises) 'i he LINK ko eni/.
'Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia.

Me'angāue 2: VETEANGE

VETEANGE KITA 'aki 'a e sitepu 'e 3 ko eni:

- 1) FAKATOKANGA'I 'oku 'i ai 'a e fakakaukau mo e ongo tamaki 'oku ne ma'unimā kita. Fakatokanga'i 'oku tohoaki'i kita 'e ha ongo mo ha fakakaukau tamaki, pea fakatokanga'i ia 'aki ha loto fie'ilo.
- 2) FAKAHINGOA loto pē 'a e fo'i fakakaukau mo e ongo tamaki'; Hangē ko eni':
 - " Ko e ongo tamaki eni"
 - " Ko e mafatukituki eni hoku fatafata"
 - " Ko e ongo 'ita eni"
 - " Ko e fakakaukau faingata'a eni he kuohili"
 - " 'Oku ou fakatokanga'i ko e fakakaukau faingata'a eni"
 - " 'Oku ou fakatokanga'i ko e tailiili eni ki he kaha'u"
- 3) Pea ke FAKATAHATAHA'I ho'o tokanga' ki he ngāue 'oku ke lolotonga fakahoko'. Tuku kotoa ki ai ho'o tokanga' mo ha taha 'oku 'i ai mo koe.

 Te ke lava o hiki pe fanongo ki he fa'ifa'itaki 'o e Fakatokanga'i mo e Fakahingoa (Notice and Name) 'i he LINK ko eni'.



Me'angāue 3: 'ULUNGAANGA'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA'

Fili 'a e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga kiate koe'. Hangē ko eni:

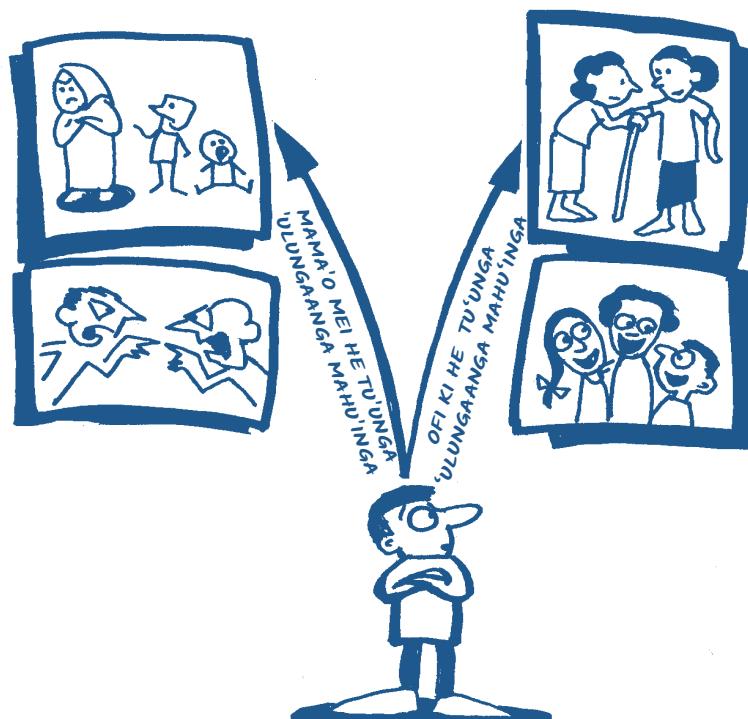
- anga'ofa mo tokangaekina
- anga fietokoni
- loto to'a
- ngāue malohi

Ko koe pē 'oku ke 'ilo mo fili e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga 'oku mahu'inga taha kiate koe'!

Pea ke fili leva ha ki'i founga te ke lava ai 'o 'ulungaanga'aki e tu'unga 'ulungaanga mahu'inga ko ia' 'i he uike kaha'u'. Koe hā e me'a te ke fai'? Koe hā e lea te ke lea'aki'? Na'a mo e ki'i tō'onga lelei si'isi'i taha', 'oku kau ia he lau!

Manatu'i 'oku 'i ai e founga 'e 3 ki ha fa'ahinga tūkunga faingata'a pē:

1. MAVAHE
2. LILIU HA ME'A PĒ TE KE LAVA LILIU, TALI E MAMAHİ HE 'IKAI TE KE TO E LAVA 'O LILIU', PEA KE MO'UI'AKI HO'O TU'UNGA 'ULUNGAANGA MAHU'INGA'.
3. FIU, PEA MAVAHE
MEI HE TU'UNGA
'ULUNGAANGA
MAHU'INGA'.



Me'angāue 4: ANGA'OPA

'OFA. Fakatokanga'i ha mamahi 'oku 'iate koe mo e kakai kehe', pea ke tali ki ai 'aki 'a e anga'ofa.

Veteange mei he fakakaukau ta'e'ofa' 'aki ho'o FAKATOKANGA'I pea FAKAHINGOA kinautolu. Feinga foki ke ke lea 'ofa ma'upē kiate koe. Kapau te ke anga'ofa kiate koe; 'e toe lahiage ho ivi tokoni' pea te ne faka'ai'ai koe ke ke 'ofa ki he kakai kehe'; i he 'ene pehē, 'oku kaunga lelei ki he taha kotoa.

Te ke lava foki 'o folahi ho nima' 'o pehē nai 'oku ke fakafonu'aki ia 'a e 'ofa. Hili leva ho nima ko ia' 'i ha feitu'u pē 'i ho sino' 'oku ke ongo'i ai ha mamahi. Fakaongoongo 'a e tafe atu 'a e māfana' mei ho nima' ki ho sino'. Sio leva pe te ke lava 'o anga'ofa ma'upē kiate koe fou 'i he nima ko eni'.



Te ke lava o hiki pe fanongo ki he fa'ifa'itaki 'o e Veteange mei he Fakakaukau Ta'e'ofa (Unhooking from Unkind thoughts) mo e Anga'ofa kiate kita' (Being Kind to Yourself) i he LINK ko eni'.

Me'angāue 5: FAKA'ATĀ

'I he'ete feinga ke teke mama'o e fakakaukau mo e ongo tamaki', 'oku ikai fa'a ngāue lelei. 'E lelei ange ke te FAKA'ATĀ ha feitu'u ki a kinautolu.

- 1) FAKATOKANGA'I e fakakaukau mo e ongo tamaki' 'aki 'a e loto fie'ilo. Fakatahataha ho'o fakakaukau' ki ai. Fakakaukau ki he ongo mamahi' hangē nai ko ha me'a ia; fakatokanga'i hono lahi, suo, lanu, mo hono māfana'.
- 2) FAKAHINGOA 'a e fo'i fakakaukau mo e ongo ko ia'. Hangē ko eni:

"Ko e fo'i ongo faingata'a eni"
 "Koe fo'i fakakaukau faingata'a eni he kuohili'"
 "'Oku ou fakatokanga'i ko e loto mamahi' eni"
 "'Oku ou fakatokanga'i ko e fakakaukau eni 'o pehē 'oku ou vaivai"
- 3) Tukuange e ongo mo e fakakaukau mamahi' ke ha'u mo 'alu hangē ko e anga 'o e 'ea'.

'I he taimi 'oku ke mānava ai', fakakaukau ko ho'o fo'i mānava' 'oku tafe atu mo takatakai'i ho'o mamahi'; ke faka'atā mo 'oange ha feitu'u ki ai. 'O 'ikai ko ha'ate fakafepaki'i e ongo' mo e fakakaukau', ka ko e tukuange kinaua ke na fetāfeaki 'iate koe, hangē tofu ko e nga'unu holo 'a e 'ea' 'i he langi'. Kapau 'e 'ikai te ke fakafepaki'i e ongo' mo e fakakaukau'; 'e lahi ange e taimi mo e ivi 'iate koe ke femo'uekina 'aki ki he 'ātakai 'oku ke 'i ai; 'o fakahoko e ngāue 'oku mahu'inga mo 'aonga kiate koe.



Te ke lava o hiki pe fanongo
ki he fa'ifa'itaki 'o e *Faka'atā*
(*Making Room*) 'i he LINK ko eni.
('Oku ongo atu 'i he lea fakaPilitānia)



Ko e tō'onga lelei ke fakahoko 'i he taimi 'o e mafasia:

Ko ha fakahinohino

Kapau 'oku ke ongo'i mafasia,
ko e fakahinohino ni ma'au.

Ko e fakahinohino ko eni/ 'oku 'i ai e **fakamatala**
mo e **taukei 'ilo** ke tokonia koe ke ke feangai lelei mo e mafasia'.

Neongo aipē kapau 'oku ke 'i ha lotolotonga 'o ha tu'oni
faingata'a, 'oku malava pē ke ke ma'u'a e 'uhinga, taumu'a, mo e
kanoloto fungani 'o e mo'ui'...

Kautaha Mo'ui 'a Māmani (WHO)
Potungāue Mo'ui Lelei 'a e 'Atamai' mo e Ngāue'aki e Faito'o Konatapu
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int
www.who.int/mental_health