



CHIKIKENDUMAAN ODJAANIMENDAMAIN EZHIMINOOSEK

Miwe ODJAANIMENDAAMOIN giiwiindamagwan shamaagk Izhisewin, giwiyawing tugwaa gishtigwaan giimoshitoon anapii giiwiyo mozhyowin me omma chikendaaman chi ize mashkwedizwaan giizongadiziwin.

JINISOTAAMAAN & PAMAADIZIINWIN ODJAANIMENDAAMOIN MOZHYOOWIN

Odjaanimenamoin tagoo gishtigaaning apii wii mozhyowin onjidaa chii zongadizaaan megwaa. Me omman chiikikendaamung zoongadiziwin chimmozhitwaan. Mewe “Odjaanimenamoin” tabidaa gimoozhitoon shamaagk mino jinagadwendaamaan , giiwiiigoon kitchii ojanimendamaan. Gidewinaan giigidowin wiiigoon nisiditamang ojanimendamaan. chii na zhiimagaagk, kidinan. Pakaan Niibwaa “niskwandedumiin” ojanimendamaan izhiikidongwhen; gawiin nasaap mozhoyoinanan, niskwandedumiin (Tabidaa giimoozhyowin) pakaan akina niskwandedumiin.

MAJII OJANIMENDAMAIN

mewizhaa, akina obimaadiziik ojanimendamaan giimajigegwaan, igamino nagajiidiswas tabidaa. Wene kichii makiigomin iwe ojanimendamoin ojidaa tabidaa chi miigadamung. Mi iwe ekidong “kego ojanimendugen” gakinaa kegoo abadaat chigawezhiigwaang gegoo ozaam! kagetin? Kinwadge dizoon kegoo izhaaken mino kegoo eta gwaa. Nanii zanuadt madijii pamiidizwan – akoziyaan, gaween kanendizion, majiikegooo, kidimagiziin; me we zhaa gimakizimin ginenshe. Enda soo giizhik odjanimendamoin? Kida wiiigomin apiichinaak. tabidaa) mozhitoon ojanimendamoin) pakinwadamaan, Jiimaashkededamun jii zoongizian. Ikgikinamadis aniin chiiizhe giizhidizian pimadiziwin chiminosek niigaan. Mino akoziian ojannimendamoin, azhaa kimino nagajii chii izhe nagajiidizwaan. Miwezhe gwake chipamiidizowan tugoo pimadiziwinbut. Onjii naagajiitook ande gemaa apii onishizinook aking – majigweinoon ine. Iishpin ojanimendamoin ayamaan azhaa igikendaan, tabitaa chii nagadwendamaan iwe mino pimaadiziin. giitwaam, iishpin akoziian “ojanimendamoin”. Ozaam ajinah Niigaan giyabe.



Check out this TedTalk by Kelly McGonigal to learn more: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>



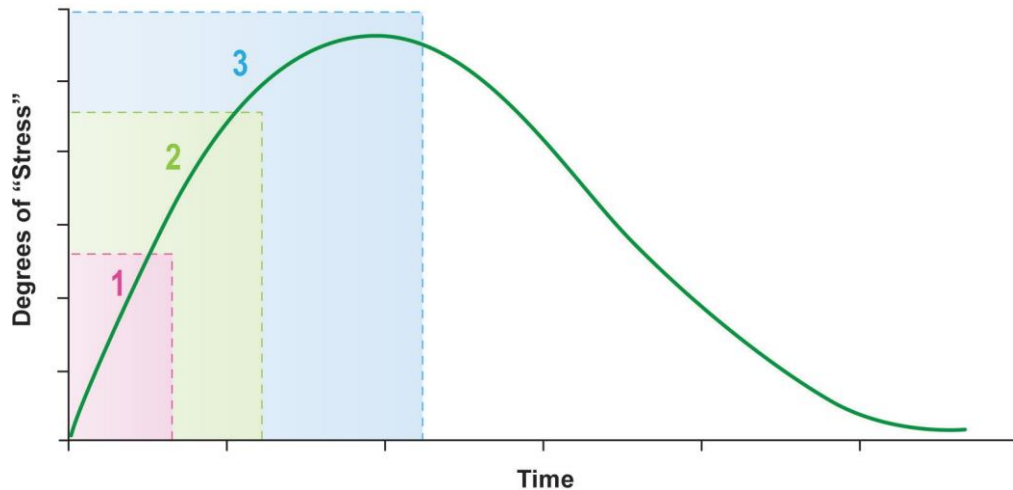
Mino kegoo wiidadimiispin gawiin ojanigwaan kego azhaa kidanizoongadis, kida azhwanaan majii kegoo weinne kida minyaa. Ojanimedamoin igaawijiyagaanimaak.good

NISWEWIGK WIIDAMDIM

Kidaagashkitoom akina aniin mino pamiidizwaan, chii izhepimadizing igoo zoongiziminpromotes. kijiwagaan.), giwiidamagoos shammagk chiimiinoochigewin.kikendaan

Three Things To Do: The Curve

STRESS RESPONSE CURVE



1

Meh omma, chinagajiidizwaan aniin ojanimendamoin enishkagwaan, Giimikigade iishpin ojaanimendamaan apidje(kitchii ojanimenaam;), giwiyo izhise. Gaween minoyasii, tabidaa gawede akina kegoo chibamiint. Wabundamaan idaash, iispin shammag wabandamaan(mino kegoo) igaawijiigoos

2

Meh omma akoo, chiiwaabandamaan wagoonen minoosek. Ayii: tabishkoo: ojanimendamoin kidaawijiigoon anokiyaan tagoo nagaadwendamaan Ogikinamage oganisidotaan. Giin gaashkitwaan chiiwii jiiwaan ojanimendamoin azhaa igendaan, majamagaat. chigwaa, apidje shigwaa taminoose nagajiidizwaan Niigaan . kidakoos ina? sunagaat.aniin wiin ah ezhiinaaga jiidizwaadt. Akina paakaan onjinagajiidizwin wizhaa kitchii getyokamigk giigikenjigaade.

3

Meh omma akoo minah, omma wiin ojanimenamoin apidje ombise. Aapiichinaak ojanimenamoin ombise (chinagajiidizwaan iishpin ojanimendamoin atek) omma, kawiiik pamiidiswaan apidje taminoose. Gwedjiyaan aniin ojanimendamoin nagajigadek. Abiding wene nagajitwaan – wendaat!



Omma wabundaan nagawebijigaanyobigk wene giikinamadim chinagajitwaan gawedjiin.
<http://quietkit.com/box-breathing/>

Mina giitwaam gawedjiin apii ojaanimendamaan akina abajitoon iishpin wiika nojiigwann ojaanimendamwin, Niibwaa kegoo apidje kiidadodaan chii wiijidizwaan niyaap chiminnoyin mino bimaadizin mojjedan tabidaa. Onowen gidaa wiijidis minosek giidamoin aminosek giin onje. Pezhik ata chimamikwesyin: Mamikwesin aniin ezhe minosegwun iishpin minosek misaa keget. Kegoo gotaangen chigawedjiyaan. Gishtigaan igawiidamagoon aniin giin ezhe minosek.

Omma akina ozhibiigade nanadook minik chiwiijidizwaan endaa so giiziigaak.

Mamikwedizon	Apidje gweake nagadendaan ognaan ojanimigwaan wabadaan giitwaam. Wagonen ojaanimendamaan mawaan? Ogonen gagetin? Akina igaakendaan chiminoosek. Gikiikejigeinaan aniin ezhisek? Sunugaak kiyabe. mikwendaan, we iwe izhe apidje igakichii wiiji daash sungiigwaan.gawedjim agooyaa jiwijik. Mi noongwoom akina onjidaa, jiwijiint mewizhaa onje akiyong.
Tibendaan giin	Iishpin gawiin meshkoojiyan gawiin minosesinoon, bizaanigoo chibimimdizian tugaa pimosen Niigaan inabin. Paakaanoshkwandan mina Pezhik tabakise. Kiwanjitoon akina kegoonookadamun. Gawiin akina ojanimendaanung wiiboonukiiyoong. Ogonen keojanimiigwan apii madinesek, googizis gemma gaakwe. Iishoin giijiygaan akoozit, Aniin giin keizhi wiijyaadt? Ogonen kwiidamoot?
Gikendaaswin	Nishkadizian gimoozhyoiaan apiichinaak. Wagonen ojanimigwaan igaminoyaa wiiba. Giitwaam wiing Nagajiidizoon. Aniin keizhe gitoomayaan minik maashkweziin. Tabidaa igakendaan imaa onjii? Wiijiyen aniin ezhe. Mikwedaan. Nagadenjigaan okotaan komoojiyaan.
Chiwiijiyogaan	Iishpin minoyasyoon tugoo ojanimendamaan, gagiigidwaan tugoo wiijaganugk tugo giizhizhanaak kidawijiigoog. Mino kiikenimigk aniin ezhayain wiijaganugk gawiin minoyain igaawijigoos ojaanimendamaan. Tugoo, Niibwaa gawijiyogaanion wiinah waa ge azhaa giinapiniyok tabishko giin igabamiikoo akooziyaan.
Kegoo Niibwaa minikweken oshkoodiiboo	Oshkoodiiboo minikwen gawiin igaawijiigosiin tugaa majimushkike. Igakwekendaan iishpin igaamujidodaan akina kegoo. Apii kwekadizian, giyabe akina majidodumoin ata niyaap ojaanimendamwin oshime igaakoos. Ozaam Niibwaa oshkoodiiboo tugaa majimushkike igaakoos mizyah ginagadenjigaan.
Wene wiisiniin	Wene wiisiniyaan- igamino nagadendaan tugaa giwiyoog igazoongadis kwake wiisiniyun. Minooshkagwaan minoyawin igawijigoon. Kegoo mijiken ozaam wiinin tugaa siizibakoot, tugaa biiteh. Gawiin wendasinnoon chiminoyaayin- wiisiniin Onjii wiisiniingaamigoon onojigoo inajigewin. Noonde mino wiisiniyaan kiigidoon omma Chiwiijigwaan, inabin: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html
Tabidaa igaagawejii igawijigoon chiminoyaayin ojaanimendamwin	• Tabidaa igaagawejii igawijigoon chiminoyaayin ojaanimendamwin. Gawejiian onishin giwiyoog tugaa ginagadenjigaan 30 gawejiin enigook endaa so giizhik (tabishko, pimimatooon, odaminooon, niimin,) minose. Iishpin gawiin maashe ima ayayin, mikwedaan aniin ezhe, tabishko: • pimosen gikinamagwaan, gemaa nugishkadaa giijagunugk. • wiiba gemaa kabaan, gemaa wasaa pimosen andaa gikinamagwaan. • ooshpanden iishpin. • pimosen tugaa kiijagaan gawiin memwech minikweken shiyooboo gamma umujiyoboo. • gawedjiyaan gaween memwech onitooken giipiitem kwewik toodaan – chiizoongitawin giwiyoog/kidehe/gipaana/Gishtigaan giitwaam igazoongadis.
Mino nibaan igaminodoodagoon chiminoyaayin	Mino nibaan igaminodoodagoon chiminoyaayin. 8-9 tibeigaan minose chinibyn endaasoodibik, igagikendaan giin minik chinibyn. Iishpin kabadibik ooshkoziyan anamichigen kinadeigamik, tabidaa anamichigen gawiin minosesinoon. Iishpin gawiin nibyn sanagiigwaan, chinibyn ata "niibaawin". Nasaap tabidaa igaagooshoosh, wiiba nibaan, mikoos anapii chinibyn, gegoo waabigk wabandagen (giigidoowabigke, muzinakizigaan) minik niwin izhisek tebeegaan chibaa nibayin.