



CHIKIKENDUMAAN ODJAANIMENDAMOIN EZHIMINOOSEK

Miwe ODJAANIMENDAAMOIN giwiindamagwan shamaagk lzhisewin, giwiyawing tugwaa gishtigwaan giimoshitooon anapii giwiyoo 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 gimoozhitooon shamaagk mino jinagadwendaamaan , giwiiigoon kitchii ojanimendamaan. Gidewinaan giigidowin wiiigoon nisiditamang ojanimendamaan. chii na zhiimagaagk, kidinan. Pakaan Niibwaa “niskwandedumiin” ojanimendamaan izhiikidongwhen; gawiin nasaap mozhyoinanan, niskwandedumiin (Tabidaa giimoozhyowin) pakaan akina niskwandedumiin.

MAJII OJANIMENDAMOIN

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? Kinwadje dizoon kegoo izhaaken mino kegoo eta gwaa. Nanii zanuadt madijii pamiidizwan – akoziyaan, gaween kanendizion, majiikegoo, kidimagiziin; me we zhaa gimakizimin ginenshe. Enda soo giizhik odjanimendamoin? Kida wiiigomin apiichinaak. tabidaa) mozhitooon ojanimendamoin) pakinwadamaan, Jiimaashkededamun jii zoongizian. Ikgikinamadis aniin chiiizhe giizhidizian pimadiziwin chiminosek niigaan. Mino akozian ojannimendamoin, azhaa kimino nagajii chii izhe nagajiidizwaan. Miwezhe gwake chipamiidizowan tugoo pimadiziwinbut. Onjii naagajiiitook ande gemaa apii onishizinoon aking – majigweinoon ine. lishpin ojanimendamoin ayamaan azhaa igikendaan, tabitaa chii nagadwendamaan iwe mino pimaadiziin. giitwaam, iishpin akozian “ojanimendamoin”. Ozaam ajinah Niigaan giyabe.



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



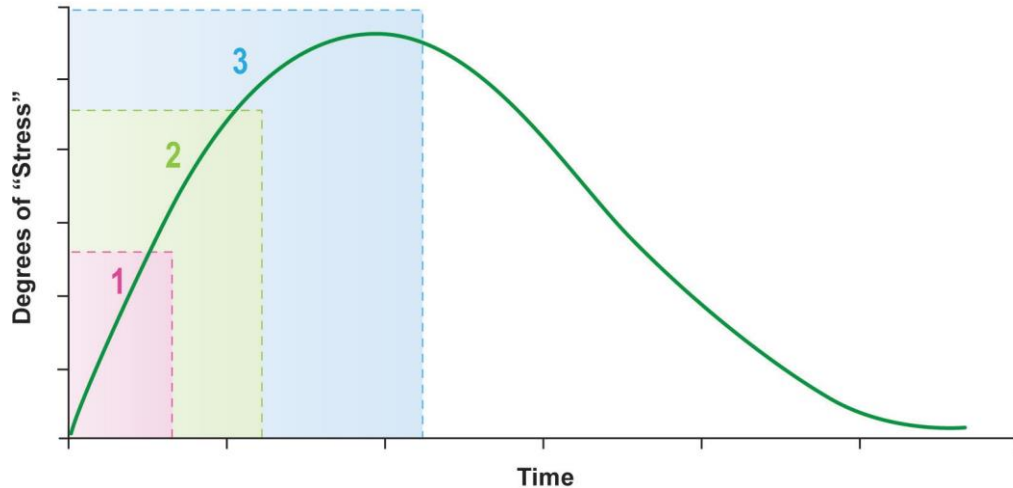
Mino kegoo wiidamiispin gawiin ojanigwaan kego azhaa kidanizoongadis, kida azhwanaan majii kegoo weinne kida minyaa. Ojanimedamoin igaawijiyagaanimaak.good

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;), giwiyoo izhise. Gaween minoyasii, tabidaa gawede akina kegoo chibamiint. Wabundamaan idaash, iispin shammag wabandamaan(mino kegoo) igaawijiiigoos

2

Meh omma akoo, chiiwaabandamaan wagoonen minoosek. Ayii: tabishkoo: ojanimendamoin kidaawijiiigoon anokiiyaan tagoo nagaadwendamaan Ogikinamage oganisidotaan. Giin gaashkitwaan chiiwii jiiitwaan 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. Gwedjiiyaan aniin ojanimendamoin nagajiiigadek. Abiding wene nagajitwaan – wendaat!



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

Mina giitwaam gawedjiin apii ojaanimendamaan akina abajitton 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: Mamikwesen aniin ezhe minosegwun iishpin minosek misaa keget. Kegoo gotaangen chigawedjiiyaan. Gishtigaan igawiidamagoon aniin giin ezhe minosek.

Omnia akina ozhibiigade nanadook minik chiwiijidizwaan endaa so giiziigaak.

Mamikwedizon	<p>Apidje gweake nagadendaan ogaan ojanimigwaan wabadaan giitwaam. Wagonen ojaanimendamaan mawaanj? Ogonen gagetin? Akina igaakendaan chiminoosek.</p> <p>Gikiikejigeinaan aniin ezhisek? Sunugaak kiyabe. mikwendaan, we iwe izhe apidje igakichii wiiji daash sungiigwaan.gawedjim agooyaa jiwijjik. Mi noongwoom akina onjidaa, jiiwiijiint mewizhaa onje akiyong.</p>
Tibendaan giin	<p>liship gawiin meshkoojiyan gawiin minosesinon, bizaanigoo chibimimdizian tugaa pimosen Niigaan inabin. Paakaanoshkwandan mina Pezhik tabakise.</p> <p>Kiwanjitoon akina kegoanookadamun. Gawiin akina ojanimendaanung wiiboonukiiyoong. Ogonen keojanimiigwan apii madinesek, googiizis gemma gaakwe. lishoin giijiygaan akoozit, Aniin giin keizhi wiijyaadt? Ogonen kwiidamoot?</p>
Gikendaaswin	<p>Nishkadizian gimoozhyoinaan apiichinaak. Wagonen ojanimigwaan igaminoyaa wiiba. Giitwaam wiing Nagajidizoon. Aniin keizhe gitoomayaan minik maashkweziin. Tabidaa igakendaan imaa onjii? Wiijiyen aniin ezhe. Mikwedaan. Nagadenjigaan okotaan komoojiyaan.</p>
Chiwiijiyogaan	<p>lishpin minoyasyoon tugoo ojanimendamaan, gagiigidwaan tugoo wijaganugk tugo giizhizhanaak kidawijijigoog. Mino kiikenimigk aniin ezhayain wijiganuck gawiin minoyain igaawijigoos ojaanimendamaan. Tugoo, Niibwaa gawijiyogaanion wiinah waa ge azhaa giinapiniyok tabishko giin igabamiikoo akooziyaan.</p>
Kegoo Niibwaa minikweken oshkoodiiboo	<p>Oshkoodiiboo minikwen gawiin igaawijijigosiin tugaa majimushkike. Igakwekendaam iishpin igaamujidodaam akina kegoo. Apii kwekadiziin, giyabe akina majidodumoin ata niyaap ojaanimendamwin oshime igaakoos. Ozaam Niibwaa oshkoodiiboo tugaa majimushkike igaakoos mizyah ginagadenjigaan.</p>
Wene wiisiniin	<p>Wene wiisiniyaan- igamino nagadendaam tugaa giwiyyoo igazoongadis kwake wiisiniyun. Minooshkagwaan minoyawin igawijijigoon. Kegoo miijiken ozaam wiinin tugaa siizbakoot, tugaa biiteh. Gawiin wendasinon chiminoyaayin- wiisiniin Onjii wiisiniingaamigoon onojigoo inajigewin. Noonde mino wiisiniyaan kiigidoon omnia Chiwiijigwaan, inabin: https://www.canada.ca/en/services/health/healthy-eating.html</p>
Tabidaa igaagawejii igawijijigoon chiminoyaayin ojaanimendamwin	<ul style="list-style-type: none"> • Tabidaa igaagawejii igawijijigoon chiminoyaayin ojaanimendamwin. Gawejiiian onishin giwiyyoo tugaa ginagadenjigaan 30 gawejiiin enigook endaaaso giizhik (tabishko, pimimatoon, odaminon, niimin,) minose. lishpin gawiin maashe ima ayayin, mikwedaan aniin ezhe, tabishko: • pimosen gikinamagwaan, gemaa nugishkadaa gijagunugk. •wiiba gemaa kabaan, gemaa wasaa pimosen andaa gikinamagwaan. • ooshpenden iishpin. •pimosen tugaa kiijagaan gawiin memwech minikweken shiyyoboo gamma umujijyoboo. • gawedjiiyaan gaween memwech onitooken giipiitem kwewik toodaan – chiizoongitawin giwiyyoo/kidehe/gipaan/Gishtigaan giitwaam igazoongadis.
Mino nibaan igaminodoodagoon chiminoyaayin	<p>Mino nibaan igaminodoodagoon chiminoyaayin. 8-9 tibeigaan minose chinibyn endaasoodibik, igagikendaan giin minik chinibyn. lishpin kabedibik ooshkoziiyan anamichigen kinadeigamik, tabidaa anamichigen gawiin minosesinon. lishpin gawiin nibyn sanagiigwaan, chinibyn ata "niibaawin". Nasaap tabidaa igaagooshoosh, wiiba nibaan, mikoose anapii chinibyn, gegoo waabigk wabandagen (giigidoowabigke, muzinakizigaan) minik niwin izhisek tebegaan chibaa nibayin.</p>