

Imigassamut taartaasussatut toqqakkakka  
Susinnaavunga:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Pilersaarusiorneq

Imigassamut taarsiullugit sammisassakka piareersarniarlugit ingerlanniarlugillu qanoq alloriassaanga?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Imigassamut taarsiullugit sammisassatut isumassarsiat

Sammisinnaasatut siunnersuutit nalunaarsukkat isumassarsiorfissaapput. Siunnersuutit ilaat naatsunnguupput tigussaasut, allat soqutigisaapput annertunerusut – ataatsimut isigalugit isumassarsiniarluni allattut eqqarsarnissamut sungiusarfissatut isumaqartinneqarput.

- Mamartumik nerisassiorneq nerinerlu
- Ikinngummut pulaarneq/tikeraarneq
- Ilaquttat piffissaqarfigniculernissaat
- Naalagiarneq
- Asimut angalaarneq imal. ima q sinerlugu angalaarneq
- Arpanneq imal. timersorneq
- Angallammik angalaarneq, aalisarneq imal. pinalunneq
- Timersorluni unammisunik isiginnaarneq
- Najukkami sammisani peqataaneq
- Najukkami peqatigiiffimmi nammineq piumassutsimik suliaqarneq
- Assassorneq (nuersaaneq/qilattaaneq, nissikullattaaneq/nissiaaneq, mersorneq)
- Sanalunneq
- Sapangaaqqrerneq isumassarsianilluunniit allanik piviusunngortitsineq
- Tunissutissamik sananeq
- Atuakkamik atuarneq
- Nipilersukkamik tusarnaarneq
- Qalipaaneq imal. titartaaneq
- Erinarsorneq (kisimiilluni imal. erinarsoqatigiinni)
- Imerkik kissartumik qorlorfigitilluni sivisuumik uffarneq
- TV-mi aallakaatitanik isiginnaarneq
- Ilorlikkut eqqissinissaq anguniarlugu sungiusarneq/meditation
- Ullorsiutinut allanneq
- Tusarnaagassianik radiomiluunniit aallakaatitanik naalaarneq
- Pinnguaatinik-, naqinnerit eqqortut atorlugit tukimut qumullu oqaatsinik ataqatigiinnik nassaartorneq- imal. sudoku-mik sammisaqarneq
- Nipilersuummik atuineq (imal. atuinissamik ilinniarneq)
- Politikkimik sammisaqarneq
- Katitertakkanik suliaqarneq
- Ikinngutinik neriartoqqusineq
- Pikuerniarfimmukarneq
- Iffiorneq

Periuseq aalajangersimasooq (15-metode)  
imigassamik pitsaernerusumik atueriaaseqarnissamut najoqqutassaaq

# Nutaanik ileqqoqalernissamut isumassarsiat

## Suna taartigisinnaavara?

Imigassartoriaatsit aarlerinartorsiortarnitillu qiviassagukkit, qanoq ileqqoqartarnerit immaqa paasissavat. Taakku tassaasinnaapput ileqqut imal. iliuuserisartakkat, ilimagisannit imal. kissaatigisannit annertunerusumik imigassartorninnik kinguneqartartut.

Imigassaq ajornartorsiutinut- soorlu ilungersualernermit/ stress, nikallunganermut, annilaanganermut, kiserliornermut imal. attaveqarfinni ajornartorsiutinut sivikitsuinnarmik "aaqqiissutaasinnaagajuppoq". Taamaattut maanna allatut iliuuseqarfiginissaat pisariaqartilerpat. Ilaanni imigassartorneq ileqquliutiinnarneqarsimasarpoq.

Sunaluunniit patsisaappat taartaasinnaasunik nassaarlunilu misiliinissaq iluaqutaasinnaavoq.

## Aarlerinartorsiulersinnaaneq pitsaaliork taartisanillu nassaarsiorit

Ilaatigut aarlerinartorsiorkerit aalajangersimasut pinaveersaarnissaat pitsaanerpaasinnaasarpoq. Ass. tallimangornermi immiaartortarnerup peqataaffiginnginnera, imigassanik angerlarsimaffimmitaqartanninneq, imal. kammalaatinik ilisarimasanilluunniit imigassamik atuivallaanik peqateqarnaveersarneq.

Pisuni allani, imigassamut taartissanik nassaassaait. Inuit imigassamik atueriaatsiminnik allannguinnissamik iluatsitsisut nutaamik sammisaqalernermit aallarniuteqarajupput. Nutaanik ileqqoqalernikkut sammisaqalernikkullu, ileqqutoqqat unitsinneqartarmata, allanik ileqqoqalernissaq ajornanninnerulersinnaasarpoq.

Assersuutigalugu ikinngutit qasuersaaqatiginiarlugit imigassartortaruit, qasuernarsinnaasut allat suut sammisinnavigit/sigik?

Assersuutigalugu nikallungasutut, kiserliortutut imal. avaangusuttutut misigalutit imigassartortaruit, iluarusunnerulissutissannik sulersinnaassavit?

**Taartaasinnaasut pitsaanerpaat tassaapput imigassartaqanngitsumik naleqartitannik /pingaartitannik ilinnut tuniussinnaasut.**

**Quppernerti tulliuuttuniittut nutaanik ileqqoqalernissannut imigassamullu taartaasinnaasunik nassaarnissannut iluaqutigisinnaavatit.**

## Imigassamut taartaasinnaasunut siunnersuutikka

Atuagassiaaqqap matuma tunuani sammisassanut isumassarsiorfigisinnaasannik siunnersuuteqarpoq.

Imigassartorajuffinni imal. imigasartorusulerfinni sammisinnasatut isumassarsiatit tamaasa allattukkit.

Qanoq pitsaatiginersut isumaliutiginagit sapinggisamik amerlanerpaanik isumassarsiorinissaq pingaarnarpaavoq – pitsaanersiuinissaq tullinguukkumaarpoq.

---

---

---

## Isumassarsiatit naliliivigikkit

Isumassarsiatit tamaasa immikkut misissukkit makkulu isumaliuitigikkit:

- Isumassarsiap tamatuma piviusunngortissinnaanissaa imal. piviusunngotikkumaarsinnaanissaa qanoq piviusorsiornerutigaa?
- Qanoq kingunerqarluartigissava? Iluaqutaassava?
- Qanoq iluaqutaatigissava? Imigassamut taartissatut atorsinnaassaviuk?



## Isumassarsiaavit arlaat ataaseq arlalilluunniit toqqakkit pilersarusiorlutillu

Qanoq iliussavit? Qanoq piareersassavit? Qaqugu taamaaliussavit?

Illit nammineq atorusutannik pilersarusiorinissat pingarnerpaavoq.