

SE™ MŪTARATARA WA KŪĪHE ŪMĪRIRU HĪNDĪ YA MBĪTĪKA

SCOPE nī mūtaratara wa gūteithia mwīrī hīndī ya njūkanīro na kuongerera ūmīrīrū hīndī ya mbītīka. Mūtaratara ūyū nī mwagīrīru wa arigitani a muhari wa mbere na mūdū ūngīkorwo mahīndaīnī ma kwīhūga.



SLOW MOTION

THĪ KAHORA

Oya makinya ikūmi o kahora, ūgethikīrīa harīa magūrū makū mehandīte.

CONNECT TO BODY

WĪTHIKĪRĪE MWĪRĪNI WAKU

Igīrīa rūhī rwa urīo kīandeīnī kīa umotho, naruo rwa umotho uigīrīe mwena wa urīo. Kīrīa gathunwa ka umotho uigīrīe gathunwa ka urīo. Thīnīkīra guoko kumwe njegeke-inī, na ucokere mwena ucīo ūngī. Inamīa mūtwe waku hanīnī na uhuhīe.

ORIENT WĪRORERE KŪRĪA ŪRĪ

Mwena na mwena, mbere na thutha, igūrū na thī. Itikīrīa maitho maku mone mīako īrīa īī hakuhī kana mītī, rora rangi kahora nīgetha ugīe na kanya ga kuhorera.

PENDULATE ERERA

Withikīrīe mwīrīni wone harīa hena ūhoreri, na nīngī harīa hena ūrītū. Ererīa mwīrī kahora ta kabīrū, kuma mwena ūrīa wī na mbītīka, ngīnya ūcīo ūngī wī na ūhoreri.

ENGAGE GWATANĪRA NA ANDŪ

Gwatanīra na andū kana mūdū ūngīgūteithia kūgīa ūhoreri, maitho kwa maitho.

THIKĪRĪRIA THAMIRI WĪTHIKĪRĪE. THIKĪRĪRIA MWĪRĪ WAKU. URAIGUA ATIA?

- Ngoro kūhūra ihenya
- Kūhuhia gūtārī gūkinyanīru
- Kūaga kwenda ngwatanīro na andū
- Mecirīa matarī ūkinyanīru
- Kunyitwo nī kīmūng'a
- Kūnogerera
- Kwaria ihenya
- Kūganda
- Kwaga toro

KUTHAMBŪRŪRŪKA KWA MWĪRĪ KŪHANA ŪŪ:

- Kūrūa/ kūhiūkīrwo/ kūūra/ gūteng'era gwa thakame
- Kūganda. Gūthīrīrwo nī hīnya/ Kwīremwo



THOMA/HĪTŪKĪRA MŪTARATARA
ŪYŪ NA ANDŪ ANGĪ, NA NO
ŪCARIE UTEITHIO ŪNGĪ KUUMA:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL