خۆچارەسەرکردن بە یارمەتی هەستەکان

کەڵک وەرگرتن لە هەستەکان لە کاتی کەوتنە ناو حاڵەتەکانی نیگەرانیەوە

کاتێک پەیوەندیت گرت بە هەستەکانتەوە ، لەو کاتەدا دەتوانی باشتر هەست
بە بونی خۆت بکەیت و لەش دەتوانێ خاوببێتەوە

ڕاهێنانەکانی بە ئاگابونەوە

هۆشی خۆت بخە سەر هەستەکانت

بە گوێگرتن لە دەنگەکانی دەوروپشتت ، بۆ نمونە دەنگی مرۆڤەکان یان ترافیک
- هاتوچۆ و ئامێری هەواگۆڕین

بەرکەوتن بە زۆر شت ، بۆ نمونە هەست بە چی دەکەیت لە ژێر سەری
پەنجەکانی دەستدا (بۆنمونە دەسکەکانی کورسیەکە) . لە بەشەکانی
تری لەشدا هەست بەچی دەکەیت (بۆ نمونە پشتی کورسیەکە بەرامبەر
بە پشتت) ئەی لەژێر پێیەکانتدا ، هەستی هێزی ڕاکێشان لە سەر
قورسایی لەشت چۆنە ، گەرمی ، وە هەروەها

بە بۆنکردنی بۆن و بەرامی دەورو پشتت ، بۆنە خۆشەکان دەتوانی لە
گەڵ خۆتدا بۆنێک هەڵبگری کە بەلاتەوە خۆش بێت و لە کاتی پێویستدا
یارمەتیدەرت بێت واتە بۆنی بکەیت

بە تامکردنی شتێک کە لات خۆشبێت وە بە تەرکیزکردنە سەر هەستی
ئەو تامکردنە

بە سەیرکردنی بە دیقەت بۆ ئەو شتانەی لە دەور و پشتی خۆتدا هەن ،
سرنجت ڕابگرە لەسەر سەیرکردنی ئەو شتانەی کە سەیری دەکەیت و لە
لە وردەکاریەکانیان و تایبەتمەندیەکانیان وردبەرەوە