

Vaega autū o āuga

Iloaina o le ma'isela ua tigaina

E tatau ona lelei lava lou sela i le tele o aso, peitai e iai mea e ono faama'ite ai le oso ma tigaina lou sela. O lou faaaogā o lenei faamaumauga o aso taitasi, e mafai ai ona e mataulia mea ia e mafua ai ona faama'ite le oso o lou sela, ma o le iai faatasi ma le Fuafuaga o Gaioga Faatino o lou Ma'isela o le a e iloa ai le taimi ua tatau ai ona sui le togafitiga sa masani ona fai i lou sela.

O mea nei e tatau ona nofouta i ai: tale, ī le mōnava, tau puni le mōnava, ua lē mafai ona e toe taalo e pei ona masani ai, e fai ma e ala i le po ona o le sela, ma ua sili atu i le faa-2 taimi e faaaogā ai le reliever i le vaiaso.

'Oosi mai pusa o loo i le siata e faailoa ai poo faape'i le faaletonu o ou āuga, faaaogā āuga autū i lalo e fai ma ta'iala:

Āuga	Lelei	Tigaina	Faapopoleina	Matuā Tulaga Faaletonu le Sela
Pe na e tale i le aso lenei?	Leai	loe, na ou tale i nisi taimi	loe, na ou tale i le tele o taimi o le aso	O lea ou te tale & faafaigata ona ou mōnava lelei
Pe na ī lau mōnava i le aso lenei?	Leai	loe, na ī i nisi taimi	loe, na ī soo lava a'o faasolo le aso	O lea e ī la'u mōnava & faafaigata ona ou mōnava lelei
Pe na aafia au gaioga masani ona o lou sela?	Leai	Se'iloga lava ua vevesi lo'u mafaufau	Ua lē mafai ona ou taalo pe fai mea sa masani ona ou faia	Ua mafatia lo'u mafaufau. Saputuvale le mōnava. Ua sesega lo'u tino ma ou lē fia tautala
Pe na fai ma e ala anapo ona o lou sela?	Leai, sa lelei lava la'u moe	loe, i nisi taimi o le po	loe, i le tele o le taimi o le po	Ua matuā leaga lava āuga o lo'u sela ma lē mafai ai ona ou moe
E faafia ona feula lau reliever?	E lei faaaogāina	E lua feulaga na ou manaomia	E 6 feulaga na ou manaomia	E lē o aogā la'u reliever



Tigaina

- Ou te tale pe ī la'u mōnava ma e faigata ona ou mōnava, pe
- E lē lelei sa'u moe i le po ona o lo'u sela, pe
- Ou te tale pe ī la'u mōnava pe a ou taalo, pe
- E sili atu ma le faa-2 taimi i le vaiaso ou te moomia ai la'u reliever e taofiofi ai lo'u sela

Faapopoleina

- E lē o iai se suiga lelei mai la'u reliever, pe
- Ua faigata ona ou mōnava, pe
- Ua leotele ma saputuvale la'u mōnava, pe
- Ua tau poloka la'u mōnava
- Ua sesega pe ua lanu moana o'u foliga



- Faasaofa'i a'u i lalo ma taumafai e faato'a mōlie
- Faaogā se spacer e fai ai ni feulaga se 6 o le reliever e ta'i 6 minute ma feula ma ia mōnava faa-6 mo feulaga taitasi
- **Afai e lē o iai lava se suiga lelei, ua ou manaomia nei loa se fesoasoani**



Matuā tulaga faaletonu

VILI le 111 ma talosaga mo se taavale a le falema'i.

A'O E FAATALITALI:

- Taumafai e to'a lelei ma nofo sa'o pea i luga
- Faaogā se spacer e fai ai ni feulaga se 6 o le reliever e ta'i 6 minute ma feula ma ia mōnava faa-6 mo feulaga taitasi seia oo atu se fesoasoani

Faamaumauga i Aso Taitasi o Āuga o le Sela o la'u Tama



Suafa:

Mōnava lelei, ola lelei

