

Inuuginnarusussutsimut aqqutissaq: imminut toqunissamik pissusilersuuteqarnermi suna inuuginnarusulersitsisarpa



Inuit imminnut toqoriaraluarsimasut, ullumikkut ingerlalluarlutik inuusut, qaangiiniarsinnaanerminnut nukissaqarsimanerannut periutsit aamma nukissat, inunnut ajornartoornermiit atugarissaalernissamut ikiuutaasimasut pillugit itisiliilluni misissuinerimi misissorneqarput.

Misissuineq kalaallinik arfinilinnik, Kalaallit Nunaanni najugalinnik, apersuinermit tunngaveqarpoq. Suliniut Nunatsinni Ilisimatusarnermik Siunnersuisoqatigiit ataanni Ilisimatusarnermik Siuarsaanerup ilaatut ingerlanneqarpoq. Inuuginnarusussutsimut aqqutissaq una suliniummi inerniliunneqartunit tunngaveqarpoq, aammalu imminut toqunnissamik pissusilersuuteqannginnissamut illersuutitut pissutaasut pillugit ilisimasanik ingerlatitseqqinnissamut imminut toqunnissamik pitsaaliunerup iluani qaffasissutsini tamani atorneqarsinnaalluni.



Kulturi, sorlaqarfiit aamma kinaassuseq

- Naggueqatigiit Inuit oqaluttuaat aamma oqaluttuatoqaataat (ass. Sila)
- Siuaasat ilisimasaasa isumaqarnerannik paasinninneq
- Nakuussusermut aamma ilisarsisinnaanermut kalaallit allaaserisaannik atuineq (ass. Qooqa, Angakkoq Papik aamma kalaallit atuakkiortut allat)
- Kulturi uumassusilittut kinaassutsimik aamma ataqqatigiinnermik tunniussisutut



Pinngortitap nukingata ajorunnaarsitsisinnaanera

- Qaqqani, imaani aamma nunami eqqissineq nipaassuserlu
- Piniarneq, imaatigut angalaneq aamma pinngortitami isumaqarluartumik sammisaqarnerit allat
- Pinngortitaq timikkut isumaliortaatsikkullu oqimaaqatigiinnissamut ikiuutitut



Atassuteqarfiit aamma inuttut qanilaassuseq

- Inuk naqissuseereernani tusarnaarsinnaasoq
- Inersimasut toqqissisimallutillu aalajaatsut
- Imminut toqunneq pillugu unneqqarissumik aamma toqqaannartumik oqaloqatigiinnerit
- Takuneqarneq, ilumoorullugu tiguneqarlunilu ataqqinnittumik naapinneqarneq



Ataatsimoorneq, atassuteqarfeqarneq iluaqutaaneq

- Ikinngutit aamma atassuteqarfiit tapersersuiffiusut
- Sumiiffinni ataatsimoorfiit aamma ataatsimoorluni sammisaqartarnerit, soorlu qitinneq, erinarsoqatigiit, qimusserneq aamma piniarneq
- Avatangiisit tapersersuinissamik aamma iluaqutaanissamik periarfissaqartitsisut
- Sumiiffimmi inuiaqatigiinni peqataatinneqarlunilu inissaqartinneqarneq

(Qupperneq tullianukarit)



Inuuginnarusussutsimut aqqutissaq: imminut toqunissamik pissusilersuuteqarnermi suna inuuginnarusulersitsisarpa



Kingunerlutsitsinerit aamma misigissutsit pillugit ilisimasat

- Kingunerlutsitsinerit eqqarsaatinut, misigissutsinut aamma timimut qanoq sunniuteqarsinnaanerit pillugu paasinninneq
- Timip uippakajaarnermut aamma eqqissisimannginnermut qisuariaatai malugalugillu aqunnerat
- Misigissutsit sakkortuut kanngusuutiginaqit inissaqartissinnaanerit
- Tarnip pissusiinik ilisimasalimmik oqaloqateqartarnerit, ass. Ilaqutariinnut sullissivinni, ataavartumik imminut toqunnissamik eqqarsaateqartarnermut imminut naalaarneq /mindfulness ikiutitut atorlugu



Ilaquttat, asanninneq aamma aalajaassuseq

- Tapersersuisumik appaqarneq, aamma ilaqutariittut toqqissisimanartumik inuuneqarneq
- Angajoqqaajunerup pingaarutilittut isiginissaa
- Misigisat sakkortuut peqatigiilluni suliarinissaat
- Toqqissisimaneq, akuersaarneq aamma nikallujuissuseq



Inuttut allanngorfiit

- Siunertamik, neriummik aamma qamuuna nakuussusermik nassaarneq
- Ajornartorsiutit nassuerutigalugillu ikiortissarsiorinissamut sapiissuseqalerneq
- Siumut isigusumik toqqaaneq
- Ajornartorsioreernerup kingorna nammineq imminut pilluni nutaamik paasinninneq



Oqaatsit, anersaarsiorneq aamma kulturimut naleqquttumik katsorsaaneq

- Nammineq oqaatsit atorlugit oqalussinaneq, ass. Allorfimmi
- Kulturimut naleqquttumik katsorsarneqarneq, kulturimik aamma inuunermi misilittakkanik pingaartitsiffiusoq
- Inuttut naapinneqarnissaq; nappaatitut suussusersine-qarsimasutuunngitsoq
- Siuaasat anersaarsiorinikkut ajorunnaarsaanermut ileqqunit aallaaveqarneq, tassunga ilanngullugu angakkoqarneq



Oqariartuut pingaarutilik

Inuuginnarusussuseq atassuteqarfinni, kulturimi, pinngortitami aamma ataatsimoorfimmi annertusiartortarpoq – inuit takuneqarnissamik, siunertaqarnermik aamma peqataatinneqarnissamik kiisalu pitsaasumik allanngueqataanissamik periarfissinneqaraangata.

