

# Mga Mahalagang Gawin Pag Nakakaranas ng Stress: Isinalarawang Gabay





**Mga Mahalagang Gawin**  
**Pag Nakakaranas ng Stress:**  
Isinarawang Gabay



**World Health  
Organization**

## **Doing what matters in times of stress: an illustrated guide**

Ang salin na ito ay hindi nilikha ng World Health Organization (WHO). Hindi responsable ang WHO para sa nilalaman o kawastuhan ng pagsasalin na ito. Ang orihinal na edisyon ng Ingles na Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Lisensya: Ang CC BY-NC-SA 3.0 IGO ang awtentikong beryson.

# Nilalaman

Paunang Salita .....	5
Pagkilala .....	6
Seksyon 1: GROUNDING .....	10
Seksyon 2: PAGKALAS .....	52
Seksyon 3 : PAGKILOS AYON SA MGA PINAHAHALAGAHAN .....	79
Seksyon 4: PAGIGING MABUTI.....	99
Seksyon 5: PAGLIKHA NG ESPASYO .....	107
Gabay 1: GROUNDING .....	122
Gabay 2: PAGKALAS .....	123
Gabay 3: PAGKILOS AYON SA MGA PINAHAHALAGAHAN .....	124
Gabay 4: PAGIGING MABUTI.....	125
Gabay 5: PAGLIKHA NG ESPASYO.....	126



# Preface

Ang *Doing What Matters in Times of Stress* ay isang gabay na binuo ng WHO kung paano kayanin ang stress kapag may hinaharap na paghihirap. Isinilarawan ang gabay na ito upang makatulong sa pagpapatupad ng mga rekomendasyon ng WHO sa pagharap sa stress.

Maraming mga sanhi ng pagod, kabilang ang mga personal na paghihirap (hal. alitan sa mga mahal sa buhay, nag-iisa, kawalan ng kita, pag-aalala tungkol sa hinaharap), mga problema sa trabaho (hal. alitan sa mga kasamahan, labis na paghingi sa trabaho o walang katiyakan) o pangunahing pagbabanta sa iyong pamayanan (hal. karahasan, sakit, kawalan ng oportunidad sa ekonomiya).

Ang patnubay na ito ay para sa sinumang nakakaranas ng pagod, mula sa mga magulang at iba pang mga tagapag-alaga hanggang sa mga propesyonal sa kalusugan na nagtatrabaho sa mga mapanganib na sitwasyon. Ito ay para sa parehong mga tao na tumakas sa giyera, nawawala ang lahat ng mayroon sila, at mahusay na protektado ang mga taong naninirahan sa mga pamayanan na may kapayapaan. Sinumang nakatira kahit saan ay maaaring makaranas ng mataas na antas ng pagod.

Ipinaalam ng magagamit na katibayan at malawak na pagsubok sa larangan, ang gabay ay nagbibigay ng impormasyon at praktikal na mga kasanayan upang matulungan ang mga tao na makayanan ang kahirapan. Habang ang mga sanhi ng kahirapan ay dapat na tugunan, mayroon ding pangangailangan upang suportahan ang kalusugan ng isip ng mga tao.

(Interesado kaming makinig tungkol sa paggamit ng librong ito at matuto mula sa paggamit nito. Mangyaring magbigay ng anumang puna sa: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int))

# Pagkilala

(Ang bahaging ito ay hindi na isinalin ayon sa patnubay ng WHO)

*Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* is a component of a forthcoming WHO stress management course, Self-Help Plus (SH+),<sup>1-2</sup> initiated by Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) as part of the WHO Series on Low-Intensity Psychological Interventions.

## Content creation

Inspired by his previous work,<sup>3</sup> **Russ Harris** (Melbourne, Australia) created the content of SH+, including *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. This comprised both writing the text and making initial sketches to inform illustrations.

## Project coordination and management

**Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) and **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) have managed the SH+ project, including the editing and design of this book.

## Project development group (alphabetical, with affiliations at time of contributions)

At different stages of this project, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) contributed to the conceptualization and development of the SH+ project, including this book.

## Illustrations

Julie Smith (Melbourne, Australia) provided all illustrations and artwork.

## Book production

David Wilson (Oxford, United Kingdom) was responsible for text editing, and Alessandro Mannocchi (Rome, Italy) for graphic design.

## Narration of audio exercises

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) narrated the audio exercises that accompany the book.

## Administrative support

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.



**Book review** (with affiliation at time of review)

Book reviewers included Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

**Testing** (alphabetical)

The following organizations supported development of this book through field testing: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

**Funding** (alphabetical)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

**Note on translation and adaptation of this guide**

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

To avoid duplication of translations, please consider contacting WHO at <http://www.who.int/about/licensing> prior to starting an adaptation.

**Kung nakakaranas ka ng stress, hindi ka nag-iisa.**

**Maraming mga tao sa iyong pamayanan  
at sa buong mundo ang nakikipaglaban din ngayon sa stress.**

**Tutulungan ka naming matuto ng mga praktikal na mga kasanayan kung  
paano humarap sa stress.**


**Makikita mo kami sa buong aklat na ito, habang ginagabayan ka namin sa  
mga kasanayang kailangan mo.**

**Mag-enjoy tayo sa paglakbay natin sa pag-aaral nga mga mahahalgang  
gawin kapag tayo ay nakakaramdam ng stress!**



## Paano gamitin ang librong ito?

Ang aklat na ito ay may limang bahagi, kung saan bawat isa ay naglalaman ng isang bagong ideya at pamamaraan. Madali itong matutunan at nangangailangan lamang ng paglaan ng ilang minuto sa isang araw upang mabawasan ang iyong stress. Maaari kang magbasa ng isang bahagi sa isang araw at i-praktis ang mga pamamaraan sa mga susunod. O, maaari mong basahin ang buong libro nang isang beses, gamitin ang mga itinurong pamamaraan, at basahing muli nang may dagdag na pagpapahalaga sa mga nakasalob na ideya at diskarte. Ang pagsasanay at paglalapat ng mga ideya sa iyong buhay ay susi para sa pagbawas ng stress. Maaari mong basahin ang patnubay sa bahay, kapag ika'y nagpapahinga galing sa trabaho o iskwela, bago ka matulog, o kahit kailan na may oras kang maitutuoon sa pangangalaga ng iyong sarili.

Kung mayroon kang device na nakaka-access ng internet, kapag nakikita mo ang larawang ito  sa libro, maaari mong i-download ang ilang audio guide na mapakikilingan para masuportahan ka <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

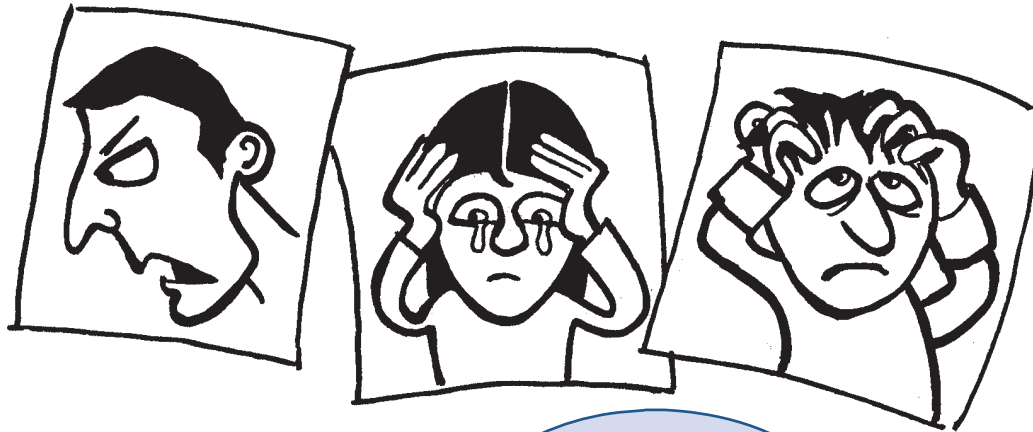
Kung hindi mo ma-access ang online na audio files na ito, parehong benepisyo laamng ang makukuha mo sa pagbasa sa librong ito at sa maiging pagsunod ng gabay at ehersisyo rito.

Seksyon 1

# GROUNDING



## Tutulungan ka ng aklat na ito na humarap sa STRESS.



Ang "stress" ay ang pakiramdam na nababahala o nakakaramdam ng pagbabanta sa buhay

## Ang stress ay maaring dulot ng malalaking problema

May masamang ginawa sa akin ang isang lalaki



**KARAHASAN SA PAMILYA**



**SAKIT**



**HINDI MAKAPAG-ARAL**



**PROBLEMA SA  
PAGTAGUYOD SA PAMILYA**

**PAGKAWALA NG TAHANAN**



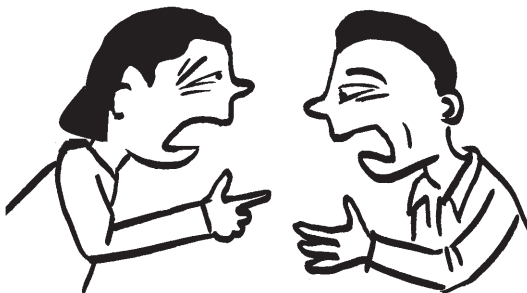
**KARAHASAN**



**SA IYONG  
KOMUNIDAD**

...o mas maliit na mga problema

**ALITAN SA PAMILYA**



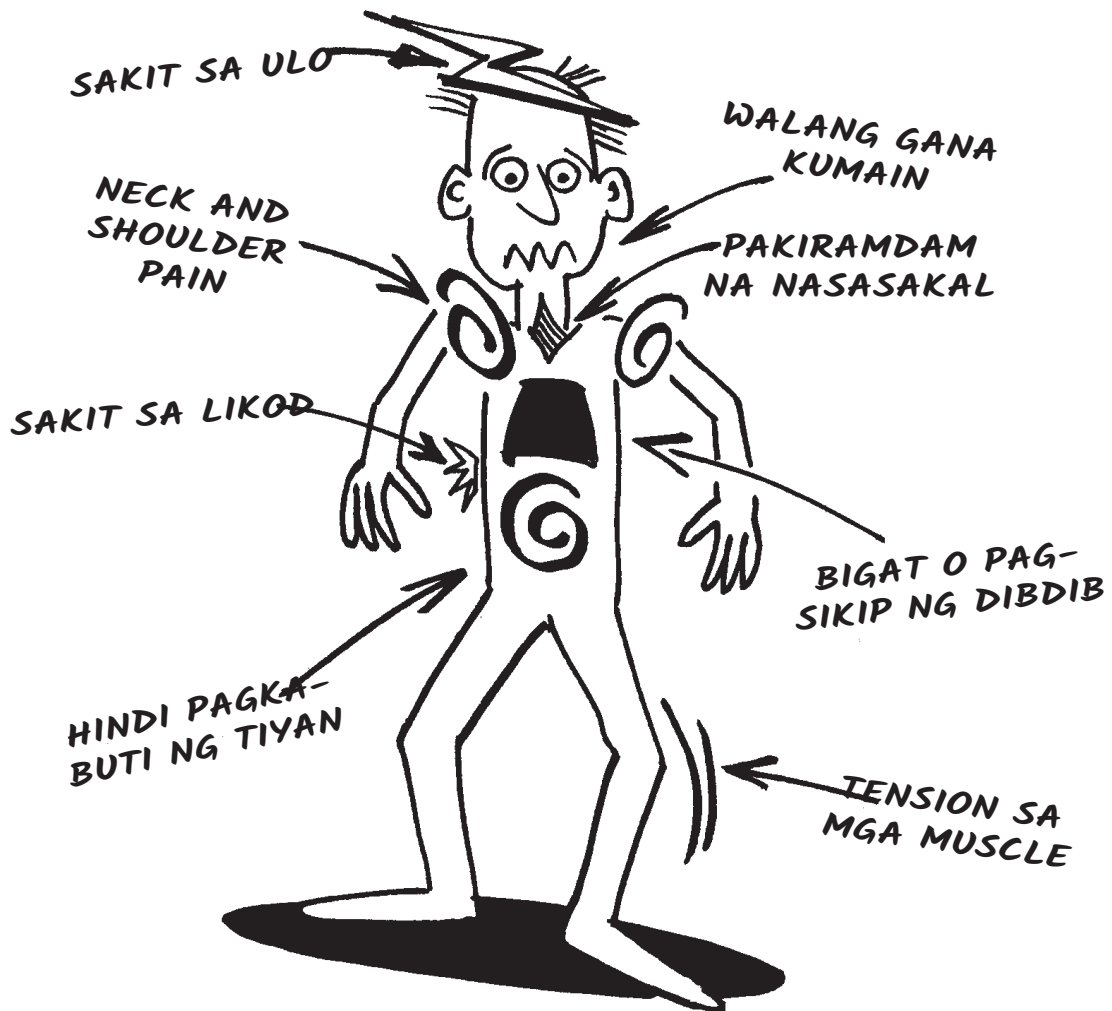
**KAWALAN NG KATIYAKAN  
SA KINABUKASAN**





Lahat ay nakakaranas ng stress. Ang kaunting stress ay hindi problema.

Nguit ang mataas na lebel ng stress ay nakakasama sa ating katawan. Karamihan ay nakakaramdam ng mga hindi kanais-nais na mga emosyon.



Ang ilan ay nakakita ito sa kanilang katawan – mga pantal, impeksyon, sakit o problema sa pagdumi.

### Kapag stressed, karamihan ng mga tao ay...

...hirap mag-pokus



...madaling magalit



...hindi mapakali



...nahihirapang matulog



...nalulungkot o pakiramdam ay nakagawa ng mali



...nag-aalala



...naiiyak



...lubos na napapagod



...nawawalan ng gana kumain o kain nang kain



At karamihan sa atin ay naiisip ang mga masamang karanasan o mga kinatatakutan sa hinaharap

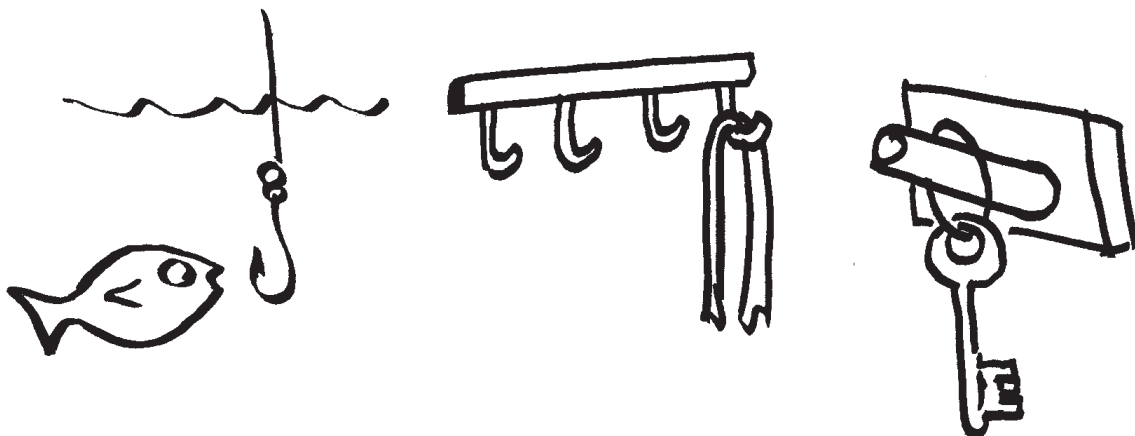




Ang mga naiisip at nararamdaman na ito ay natural sa stress. Ngunit nagiging problema kapag tayo ay nakakawit dito.



Ano ang ibig sabihin ng na-"kawit"? Maraming mga bagay na maaring makakawit sa atin.



Kapag may nakawit, mahirap kumawala dito. Ang kawit ay nakakabitag.



Sa parehong pamamaraan, maaari tayong makawit ng mga naiisip at nararamdaman natin.



Maaring habang ikaw ay nakikipaglaro



...ay makawit ka bigla ng mga  
naiisip at nararamdaman mo.



Maaring habang ikaw ay kumakain kasama ng iyong pamilya



... ay makawit ka bigla ng nakakagalit ng mga naiisip o nararamdaman. Maaring parang nabingwit ka ng galit, habang naroroon ka pa.

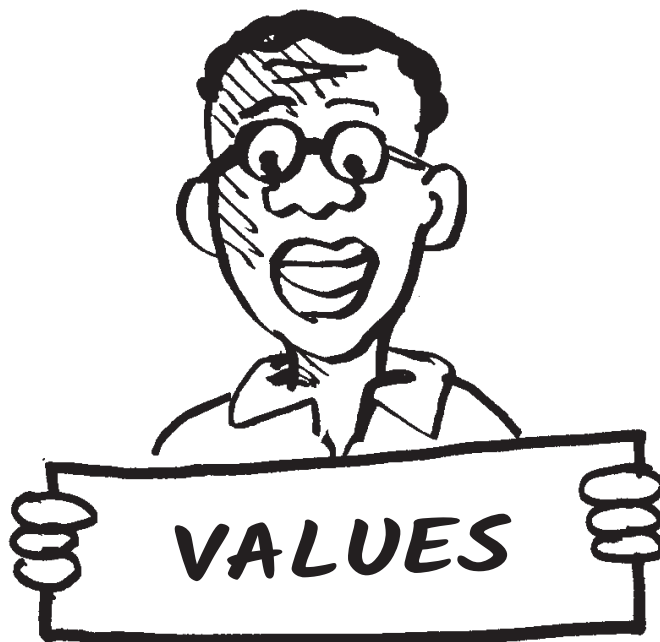


Ang mabibigat na naiisip at nararamdamang ito ay maaring hatakin tayo palayo sa ating mga VALUES.

Anong "values"?



**VALUES** ang mga pinapahalagahan nating mga bagay para sa taong gusto nating maging.



Halimbawa, kung ikaw ay isang magulong o nag-aalaga sa ibang tao, anong uri ng tao ang gusto mong maging?



6B



- Mapagmahal
- Matalino
- Maasikaso
- Nakatuon
- Mapagpatuloy
- May pananagutan
- Mahinahon
- Pagmamalasakit
- Mapagprotekta
- Matapang

Ipipinakita ng ating mga pinapahalagahan ang uri ng taong gusto nating maging; o kung paano mo gustong tratuhin ang iyong sarili at ang ibang mga tao sa iyong paligid.





Ang pagbabasa lamang ng librong ito ay nangangahulugang kumikilos ka sa ilan sa iyong mga pinapahalagahan. Nakikita mo kung paano?

Oo, binabasa ko ang librong ito dahil nagmamalasakit ako sa aking pamilya.

Oo, gusto kong alagaan ang aking sarili.



Tama! Malamang na binabasa mo ito dahil sa isang value na mahalaga para marami: **PAGMAMALASAKIT**





Sa mga sitwasyong nakaka-stress, ang mabibigat na kaisipan at damdamin ay nagtatangay sa atin, at hinihila tayo palayo sa ating mga values o pinapahalagahan



Maraming mga uri ng ng saloobin at damdamin na maaaring magtangay sa atin. Mga saloobin tungkol sa pagsuko ...



Mga saloobing mapanisi...

Panghuhusga sa sarili...



Mga alaala, lalo na sa mga mabibigat na karanasan...

Mga saloobin tungkol sa hinaharap, lalo na tungkol sa kinakatakutan natin...



Mga saloobin kung saan nag-aalala tayo tungkol sa iba



Kapag na-kawit tayo, nagbabago ang ating pag-uugali. Madalas nating sinisimulan ang paggawa ng mga bagay na nagpapalala sa sitwasyon.

Maaari tayong mag-away, makipagtalo o hindi magkasundo.



O maaari tayong umatras at lumayo sa mga taong mahal natin.



O maaari tayong maubos ang oras natin sa kakahiga lamang.



Tinatawag namin ang mga pag-uugaling ito na GAWAING PAMPALAYO dahil kapag kumikilos kami sa ganitong paraan, napapalayo tayo sa ating mga pinapahalagahan.

7.5K

Anong pwede nating gawin?

Kaya narito ang librong ito!



Una, matututo tayong mag-pokus, makisali, at magtuon ng pansin.

Paano yan makakatulong?

And what do you mean by "focus" and "engage"?



Maghintay ka lang! Ipapaliwanag ko ang lahat.

Kapag tayo ay naiistress, nahihirapan tayong makisali sa buhay.





Ano bang ibig sabihin ng “makisali”?



Upang “makisali” sa isang bagay ay nangangahulugan na bigyan ito ng iyong buong pansin.

Kapag may iniinom ka, binibigyan mo ba ito ng buong pansin? Nalalapas mo ba ang amoy at lasa nito?



8G



Kapag nakikinig ka ng musika, binibigyan mo ba ito ng buong pansin? Nakikinig ka ba dito at nasisiyahan ka?





Kapag binigay mo ang iyong buong pansin sa anumang gawain, sinasabi namin na “nakikisali” ka rito.



Ngunit kapag nadala ng mga saloobin o damdamin, ikaw ay “napalayo” o “nagagambala”.



Kapag binigay mo ang iyong buong pansin sa anumang aktibidad, sinasabi namin na ikaw ay “naka-pokus.”

Ngunit kapag nadala ang mga saloobin o damdamin, hindi ka nakatuon.

At kapag gumawa tayo ng mga bagay at hindi tayo naka-pokus dito, madalas natin itong ginagawa nang hindi maganda, o hindi na tayo nasisiyahan sa gawing ito.





Kung matututo tayong makisali at mag-pokus, mas kakayanin natin kapag tayo ay nakakaramdam ng stress.

Halimbawa, mas matutuwa tayo sa relasyon nati nsa iba.



At mas magagawa natin ang mga bagay na importante.





Maraming mga paraan upang magsanay sa pagpokus sa buhay o pagtuon sa iyong ginagawa



Maari mong sanayin ang sarili sa anumang aktibidad na iyong ginagawa. Halimbawa, habang umiinom ka ng tsaang kape...



...Ituon ang iyong buong pansin dito. Titigan ito nang mausisa na parang hindi pa nakakakita ng kahit na anong bagay gaya nito. Pansinin ang kulay nito.



Lasapin ang amoy nito.



Higupin nang DAHAN-DAHAN.



Hayaan ito manatili sa iyong dila, pakiramdaman sa iyong mga ngipin, at lasapin.





Inumin nang dahan-dahan. Pansinin ang lasa. Pansinin ang lamig o init.



Pansinin ang paggalaw ng lalamunan sa paglunok nito.



Pansinin ang pagkawala ng lasa nito sa iyong bibig matapos lunukin




Gawin ito sa bawat paghigop: dahan-dahan, pinapansin, nilalasp.



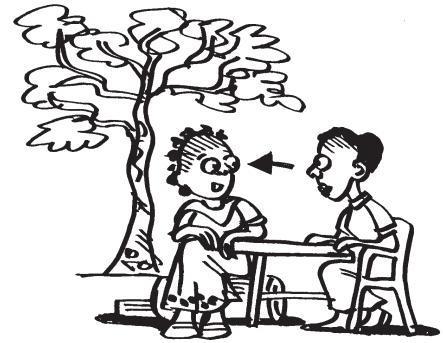
At tuwing nababalisa ka ng mga saloobin at damdamin ...



Sakto! Anu-ano pang gawain kaya ang maaring gamitin sa pagsanay ng pagtuon?

 Subukan ito ngayon! Kumuha ng tupig, tsaa, o kape, at sundan ang mga larawan at patnubay sa pahina. Maaari ring bisitahin ang [LINK](#) at pakinggan o i-download ang *Awareness of Drinking exercise*.

Maaari kang magsanay habang nakikipag-usap sa pamilya o mga kaibigan. Pansinin kung ano ang sinasabi ng iba, kanilang mga tono ng boses at kanilang mga ekspresyon sa mukha. Bigyan mo sila ng buong pansin.



Maaari mo itong sanayin habang nakikipaglaro o gumagawa ng iba pang mga bagay. Ilaan ang buong atensyon dito.



Maaari mo itong sanayin habang naghuhugas, nagluluto o gumagawa ng mga gawain sa bahay. Bibigyan mo lamang ang iyong buong pansin sa gawain.



At tuwing napansin mo na nadadala ka na...



**Kumakawala tayo sa  
kawit sa pamamagitan  
ng pagtuon at  
pagpokus.**



**Okay!  
Kaya ko 'tong gawin  
kung hindi gaanong  
mabigat ang aking  
mga salooban at  
damdamin.**



Ngunit minsan, ang mga damdamin at nararanasan ko ay masyadong masakit.

Oo, kung minsan ay napakalaki ng mga ito ay nagiging "emosyonal na bagyo."



Ang isang "emosyonal na bagyo" ay nangangahulugang nakakaranas ka ng sobrang bigat na mga saloobin at damdamin. Napakalakas nila tulad sila ng isang malakas na bagyo, at madali ka nilang madaig.



Kapag lumitaw ang isang emosyonal na bagyo dapat nating malaman kung paano "i-ground ang ating sarili".

Anong ibig mong sabihin?



Isipin na ikaw ay nasa  
pinakamataas na sanga ng  
puno at nagsimulang bumagyo



Nais mo bang  
manatili sa puno?



Habang nasa puno ka, nasa  
malaking panganib ka!



Kailangan mong bumaba  
sa lupa nang mabilis  
habang may oras pa



**Sa lupa, mas ligtas ka.**



**At sa lupa, makakatulong ka sa iba. Halimbawa, maaari mong aliwin ang iba habang ang bagyo ay nagngangalit**



**At kung mayroong ligtas na lugar para sa iyo upang magtago, makakarating ka lamang doon pag nakababa ka na sa lupa.**



Kaya kailangan nating i-ground ang sarili kapag lumitaw ang ating mga emosyonal na bagyo.



Paano?



Muli, sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mundo sa paligid mo, at pagtuon sa iyong ginagawa.

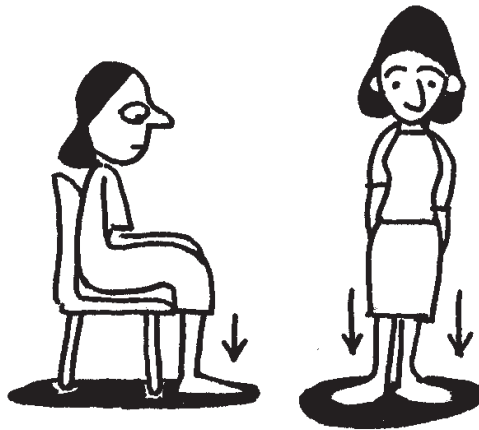


Ang unang hakbang ay **PAGPANSIN** sa kung ano ang iyong nararamdaman at kung ano ang iyong iniisip.

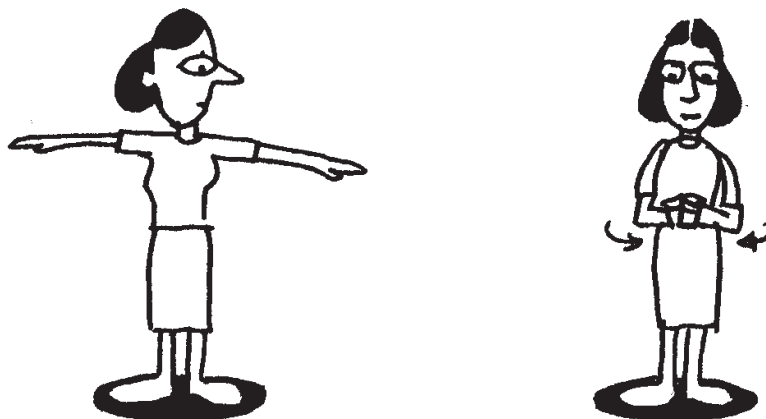
Susunod, BAGALAN at KUMONEKTA sa iyong katawan. Bagalan ang iyong paghinga. Ubusin ang hangin sa iyong baga. Pagkatapos hayaan dahan-dahang punuin muli ang iyong mga baga..



Dahan-dahang ilapat ang iyong mga paa sa sahig.



Dahan-dahang iunat ang iyong mga bisig, o dahan-dahang idikit ang iyong mga kamay.





Ang susunod na hakbang sa saligan ay ang **MULING PAGTUON** sa mundo sa paligid mo. Pansinin kung nasaan ka. Ano ang limang bagay na nakikita mo?



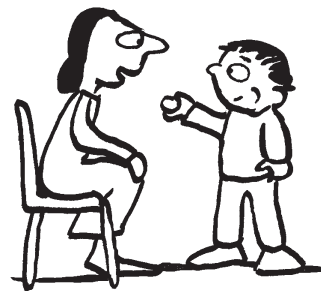
Ano ang tatlo o apat na bagay na iyong naririnig?



Huminga ng hangin. Ano ang naaamoy mo?



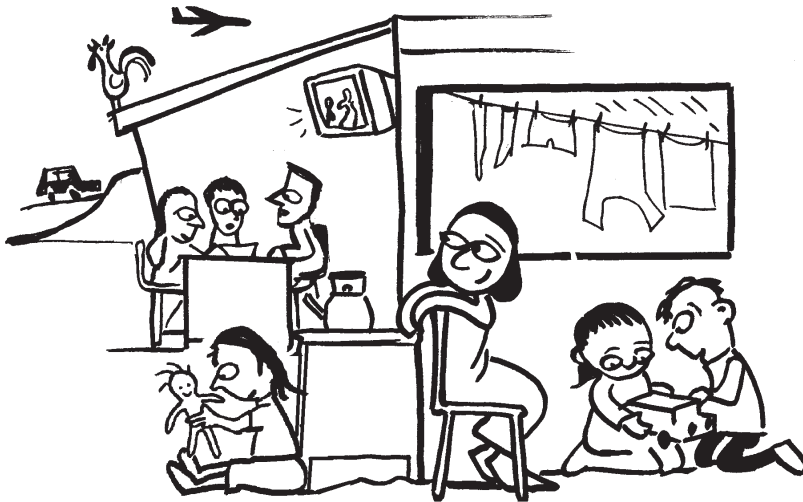
Pansinin kung nasaan ka at kung ano ang iyong ginagawa.



Hawakan ang iyong tuhod, o ang pakiramdam ng kinauupuan mo, o anumang bagay na maabot mo. Pansinin kung ano ang pakiramdam sa ilalim ng iyong mga daliri.



Pansinin na may mga mahihirap na saloobin at damdamin na nararamdaman ...



... at mayroon pa ring mundo sa paligid mo na maaari mong makita at marinig at hawakan at tikman at amuyin.

At maaari mo ring ilipat ang iyong mga braso at binti at bibig - kaya kung nais mo, maaari kang kumilos alinsunod sa iyong mga pinapahalagahan.



Maaaring bisitahin ang [LINK](#) at pakinggan o i-download ang *Grounding Exercise 1*. O maaaring sundan lamang ang patnubay sa librong ito.





Hindi mawawala ang emosyonal na bagyo sa pamamagitan ng grounding. Pinapanatili ka lang nitong ligtas, hanggang sa lumipas ang bagyo.

Ang ilang mga bagyo ay matagal



Ang ilan ay mabilis

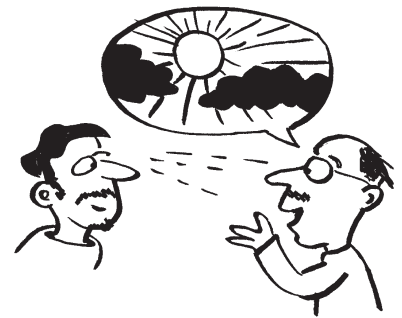


Hindi mawawala ang mabibigat kong mga saloobin at nararamdaman gamit ang mga technique na ito?

Tama! Hindi iyon ang layunin ng mga ito.



Ang layunin ng pagkalas sa pagkadala at grounding ay para matulungan kang makisali sa buhay. Halimbawa, upang makapagtuon ka ng atensyon sa iyong pamilya o mga kaibigan.



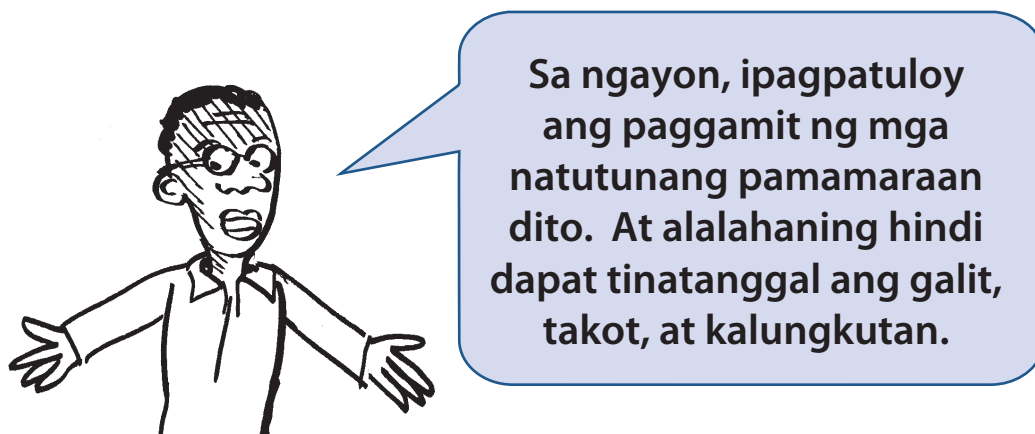
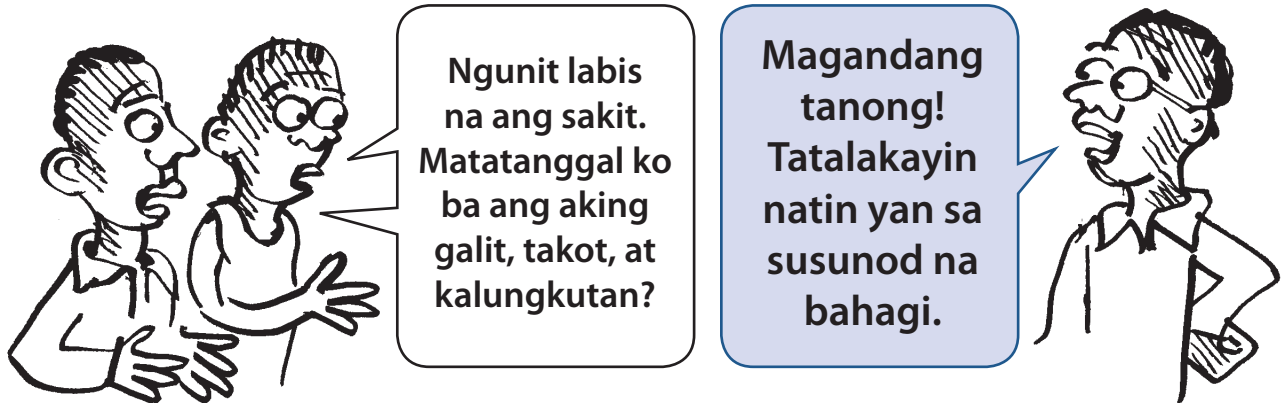
Matutulungan ka rin nitong mapalapit sa iyong mga pinahahalagahan; upang mas mapalapit ka sa uri ng taong gusto mong maging.



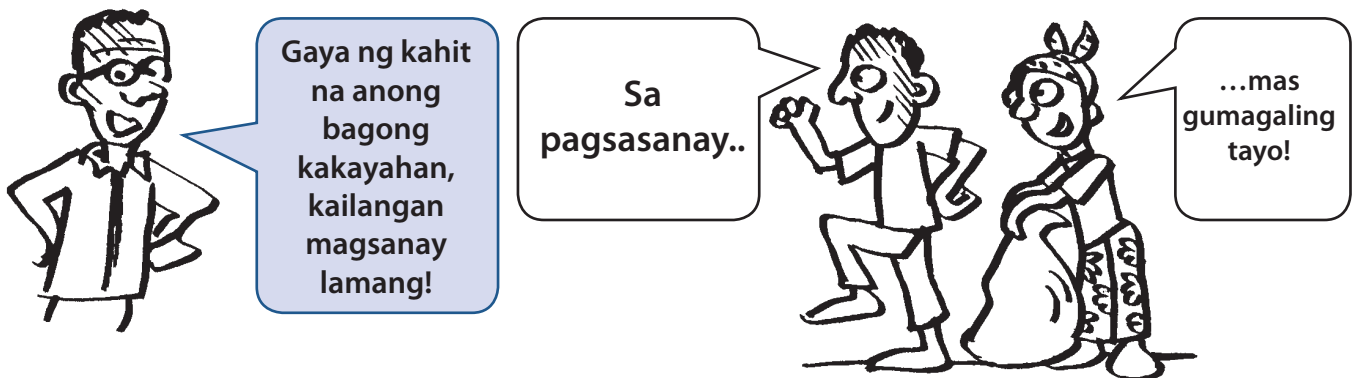
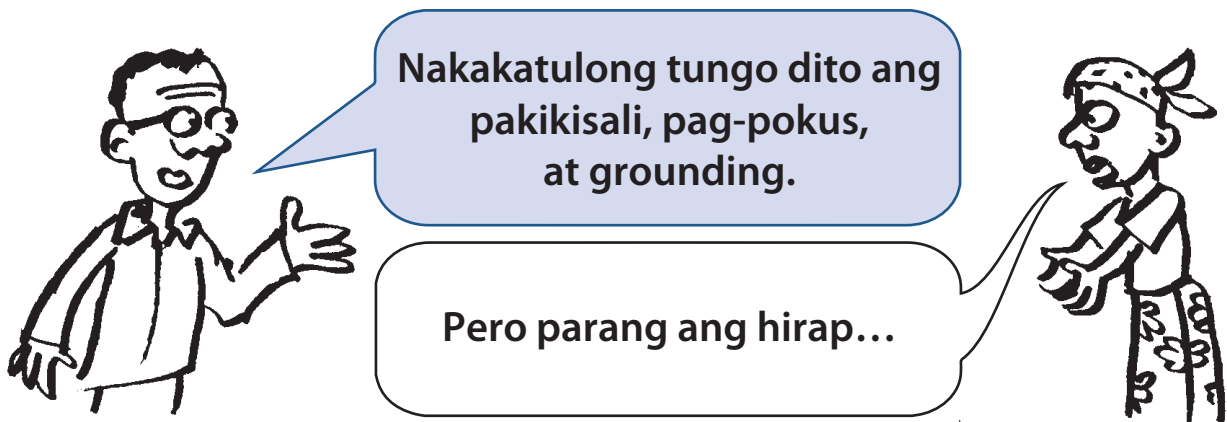
At upang matulungan kang mag-pokus sa iyong ginagawa, upang magawa mo ito nang maayos.



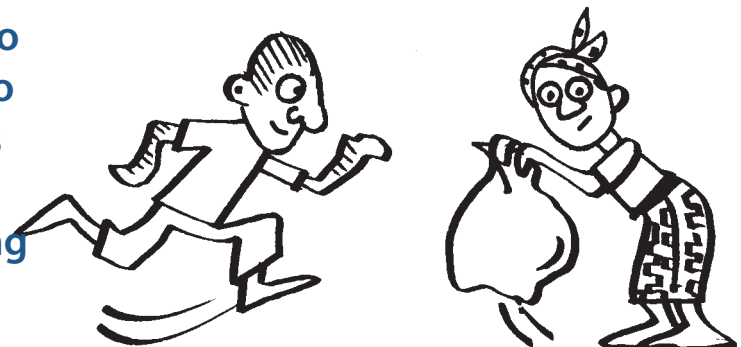
Kapag binigyan mo ng pansin at ganap na nakikibahagi sa anumang gawin, maaari mo ring makita na mas kasiya-siya ito. Ito ay totoo kahit na sa mga gawing hindi ganoon kasaya o nakakainip.



Kapag ganap na sumasali sa buhay, binibigyang-pansin ang iba, nakatuon sa ginagawa namin, at namuhay ayon sa pinapahalagahan, mas kakayanin natin ang stress.



Parang pag-ensayo lang ito para bumilis ang pagtakbo at makapagbuhat ng mas mabibigat na bagay. Pag nag-eensayo, lumalakas ang katawan.

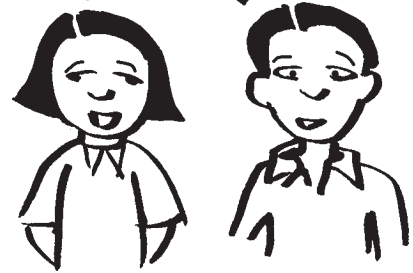


Maraming paraan para masanay sa grounding at pagkalas sa pagkadala. Subukan natin ang mga ito!



Wag lamang basahin ang librong ito. Subukan din ang mga ehersisyo!

OKAY!



Una, PANSININ ang nararamdaman at iniisip.

Sunod, DAHAN-DAHAN na BIGYANG-PANSIN ang katawan. Dahan-dahang huminga. Dahan-dahang mag-unat. Dahan-dahang ilapat ang mga paa sa lupa.



Ngayon muling tuunang pansin sa mundo sa paligid mo. Magbigay ng pansin sa pag-usisa sa lahat ng nasa paligid mo...



TUMINGIN



MAKINIG



TIKMAN




AMUYIN



HAWAKAN

Ngayon, mag-unat.  
Makihalubilo sa mundo sa  
paligid mo. Pansinin kung  
nasaan ka, sino ang kasama mo,  
at kung ano ang ginagawa mo.

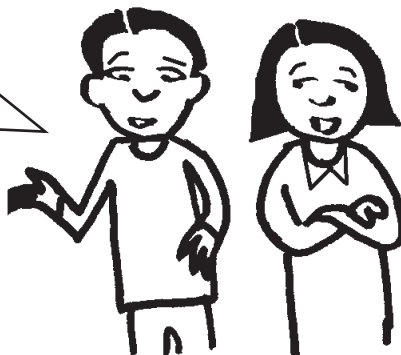
 Maaaring pumunta sa [LINK](#)  
at pakinggan, o i-download  
ang *Grounding Exercise 2*. O, sun-  
din lamang ang mga larawan at  
gabay sa librong ito.



Ang ehersiyong iyon ay  
tatagal lamang ng 30  
segundo. Maaari mo siyang  
gawin kahit saan, kahit  
kailan.



Ang galing!  
Masusubukan  
ko siya kahit  
kailan.

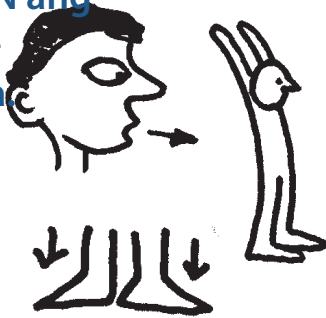


Tama! At mas  
mapapabuti pa  
sa bawat pag-  
praktis ko nito.



Ngayon narito ang isang mas mahabang ehersisyo sa grounding. Una, PANSININ kung ano ang iyong nararamdaman at kung ano ang iyong iniisip.

Sunod, MAGDAHAN-DAHAN at BIGYANG-PANSIN ang katawan. Dahan-dahang huminga. Dahan-dahang mag-unat. Dahan-dahang ilapat ang mga paa sa lupa.



Pabagalin lalo ang iyong paghinga. Unti-unting ubusin ang laman ng mga baga.



Siguraduhin na huminga ka ng MABAGAL at MARAHAN.

Kung humihinga ka ng masyadong malakas o mabilis, maaari kang makaramdam ng gulat, pagkabalisa, pagkahilo o paghingal.



At habang humihinga PAPASOK, MABAGAL at MARAHAN lamang.

Kung nagsisimula kang makaramdam ng pagkahilo o gaan ng ulo, humihinga ka ng masyadong malalim, masyadong malakas o masyadong mabilis.





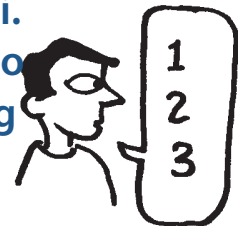


Kung ikaw ay nahihilo o may paggaan ng ulo o pagsikip ng dibdib, BAGALAN ang paghinga. DAHAN-DAHANG ILABAS ang hininga at DAHAN-DAHANG HUMINGA. (HUWAG malalim anng paghinga. Lalala lamang ang pagkahilo!)

Ngayon, pansinin ang iyong paghinga ng may PAG-USISA – na parang ito ang unang pagkakataong nakaranas ka ng paghinga.



Ngayon, lalo pang PABAGALIN ang paghinga. At kapag naubos na ang hininga sa iyong mga baga, magbilang hanggang tatlo bago huminga muli. At hayaang mapuno ang mga baga nang DAHAN-DAHAN..



Sinasanay mo ang iyong kakayahang magpokus. Kaya mo bang panatilihin ang pokus sa iyong paghinga?

Habang ginagawa mo ito, maaaring may mga naiisip o damdaming hahatak sa iyo palayo sa ehersisyo.



Kapag napansin mo itong nangyayari, IBALIK ANG PANSIN sa paghinga. Ibigay dito ang buong atensyon.



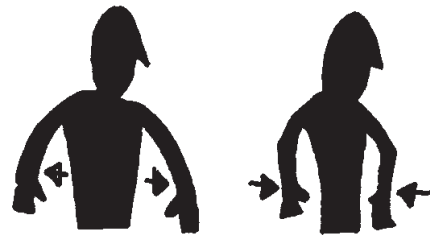
Pansinin ang hangin sa pagdaloy nito palabas at papasok ng iyong ilong.



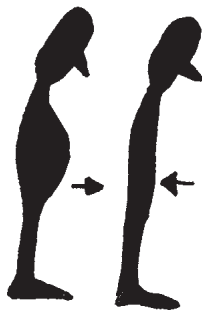
Pansinin ang paggalaw ng mga balikat.



Pansinin ang paggalaw ng dibdib sa bawat hininga.



Pansinin ang pagpasok at paglabas ng tiyan.



Muli at muli, ikaw ay maaaring madala.

Kaya kapag napapansing nangyayari ito...



...ibalik ang pansin sa paghinga.



At kung 1000 beses kang madala ng iyong mga naisip o damdamin.

Kumalas nang 1000 beses.



Tama! At muling ibalik ang pansin sa paghinga.



Muli at muli, ibalik ang pagpansin sa paghinga, at pansinin ito nang mausisa.



Gaano katagal namin 'to gagawin?



Gaya ng kahit na anong kakayahan, mas gagaling ka sa pag-ulit ulit nito kaya...



Maaring gawin ito ng isa o dalawang minuto lamang, at maaari ding mas mahabang pagsasanay na lima hanggang sampung minuto.



Sa pagtatapos ng ehersisyo, i-ground uli ang sarili.

**MARAHAN.**

Dahan-dahang huminga..

Dahan-dahang mag-unat..

Dahan-dahang ilapat ang mga paa sa sahig.



Pagkatapos MULING ITUON at MAKISALI sa mundo. Magbigay ng pansin sa pag-usisa sa kung ano ang maari mong...



Pansinin kung nasaan ka, sino ang kasama mo at kung ano ang iyong ginagawa.



Maaring bisitahin ang [LINK](#) at pakinggan, o i-download ang *Grounding Exercise 3*. O, sundin lamang ang mga larawan at gabay sa librong ito.

At maglaan ng sandali upang kilalanin na sa tuwing isinasagawa mo ito ...



Isinasabuhay ko ang pagpapahalaga ko sa pagmalasakit...

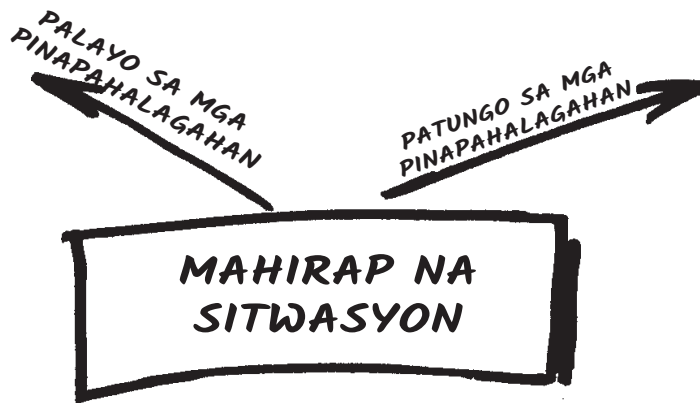
...para sa kalusugan ko, ng iba, at ng komunidad.





Tama iyan! Sapagkat ang mga kasanayang ito ay tumutulong sa iyo na makisali, makapagtuon ng pansin at mag-alis mula sa mga mahirap na saloobin at damdamin ...

...upang maaari kang lumipat patungo sa iyong mga pinapahalagahan.



Kaya tandaan, i-praktis ang mga kasanayang ito sa buong araw, sa bawat pagkakataong mayroon ka.

Makatutulong ito sa pagplano. Halimbawa, pag-isipan kung kailan, saan at kung gaano karaming beses bawat araw ka magsasanay sa grounding. Ang pagsasanay ay hindi kailangang maging mahirap! Maaari kang magsanay anumang oras, kahit saan, kahit na 1-2 minuto lamang. Maaaring maglaan ng isa o dalawang araw para sanayin ang mga ehersisyo sa bahaging ito, bago magpatuloy sa susunod na bahagi.

Sa pagtatapos ng libro makakakita ka ng mga maikling paglalarawan ng bawat kasanayan, na maaaring ipaalala sa iyo ng mga pangunahing punto.

## Seksyon 2

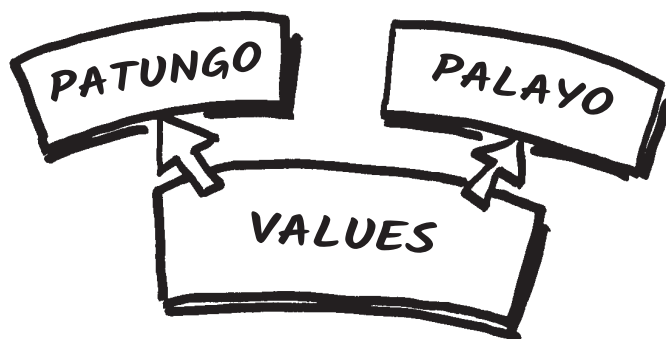
# PAGKALAS



Maligayang pagbabalik. Inaasahan kong nagsanay ka sa pagsali sa pang-araw-araw, na nakatuon sa iyong mga gawin, at nai-ground ang iyong sarili sa mga emosyonal na bagyo.



Maaaring naalala niyong pinag-usapan natin ang mga kilos na patungo o palayo.



Kapag tayo ay nadadala ng mga mabibigat na damdamin o saloobin, tayo ay palayo ang pagkilos - palayo sa ating mga pinapahalagahan.



Maaaring tayo ay napapaaway o nakikipagtaló.





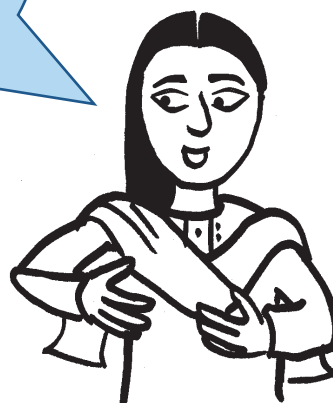
O maaaring lumalayo tayo sa mga minamahal natin.



O maaaring mas maraming oras ang nailalaan natin sa paghiga.



Sa araw na ito, pag-aaralan natin kung paano kumalas sa mga mabibigat na saloobin at damdamin.





Napakahirap ng buhay ko ngayon. Mawawala na ba ang mga mahirap kong saloobin at damdamin?

Magandang tanong. Normal lang na gugustuhin nating mawala ang mga ito.



Ngunit makatotohanan bang isiping maalis ang mga ito?

Masusunog ba natin ito gaya ng basura?



Maikakandado ba natin ito at maitatago?



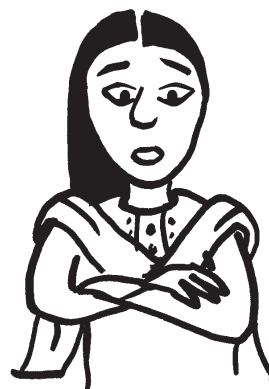
Matatabunan ba natin ito sa isang bangin?



Matatakanan ba natin ang mga ito?



Maglaan ng sandali upang pag-isipan ang mga paraan na sinubukan mo na para alisin ang mga saloobin at damdaming ito.



29A Karamihan sa mga tao ay sinubukan na ang mga sumusunod:

Pagsigaw!



Pag-iwas sa pag-alala nito



Pag-iwas sa mga tao o sitwasyon



Pananatili sa kama



Pag-iisa



Pagsuko



Alak



Paninigarilyo



Ipinagbabawal na gamot



Pakikipagtalo



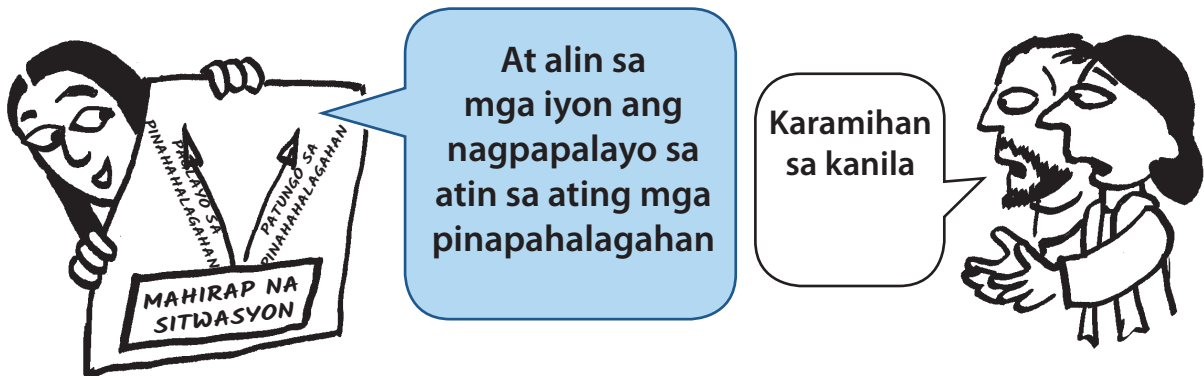
Pagsisi o paghusga sa sarili



Anu-ano pa ba ang nasubukan mo na?



Maglaan ng sandali upang pag-isipan o isulat ang mga bagay na sinubukan mo para matanggal ang mga mahirap na saloobin at damdamin



Ito ay isang bagong paraan ng pagharap sa mga mahirap na saloobin at damdamin.



Imbis na tinutulak ang mga ito palayo...



Itigil na ang pakikipagsabak sa mga ito



At sa tuwing ikaw ay nadadala ng mga ito



...kumawala lamang muli.

Paano?

Ipapakita ko sa inyo. Pero bago iyon, anu-ano nga bang mga saloobin at damdamin ang nagdadala sa inyo?



### Nadadala ka ba ng mga saloobin tungkol sa...

Masasamang bagay na naranasan

Mga kakulangan – pagiging mahina, baliw, o masama

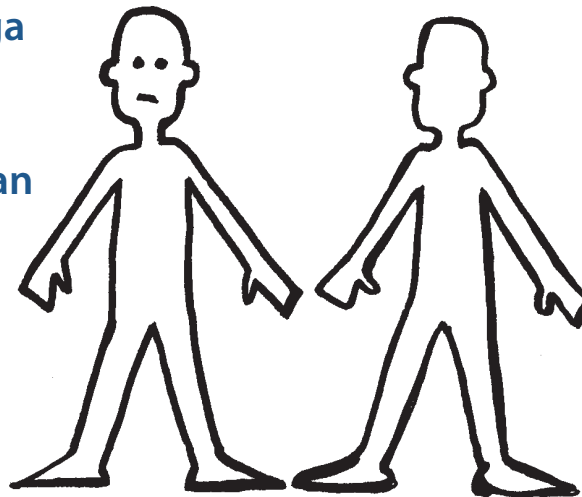
Masamang bagay na maaaring mangyari sa hinaharap



Isulat ang ilang mga saloobin na nagdadala sa iyo:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing.

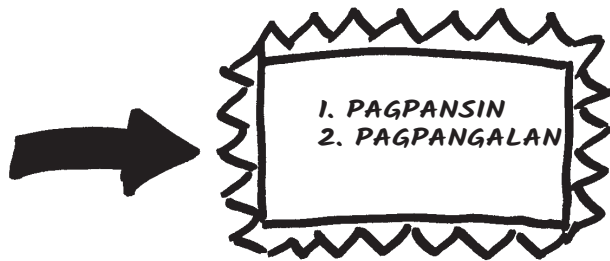
Nadadala ka ba ng mga damdamin sa iyong katawan? Markahan kung saan matatagpuan ang mga damdaming ito:



HARAP

LIKOD

Ang unang dalawang hakbang sa pagkalas ay:



Una **NAPANSIN** mo na ang isang pag-iisip o pakiramdam ay nagdala sa iyo. Tapos **PINANGALANAN** mo ito. Upang pangalanan ito, tahimik mong sinabi sa iyong sarili ang isang bagay tulad ng ...

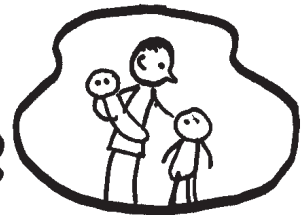
Nandito ang pagsikip ng aking dibidb



Nandito ang bigat ng aking ulo



Nandito ang masamang alaala



Nandito ang takot ko sa hinaharap









Nagsisimula ang pagbibigay ng pangalan sa pamamagitan ng tahimik na pagsasabing, "Narito ang isang kaisipan" o "Narito ang isang pakiramdam".

At kung idaragdag namin ang pariralang, "Napapansin ko", tayo ay mas makakakalas dito



Subukan mo at tingnan ang mangyayari



Napapnsin kong mabigat ang aking dibdib dito.



Napapansin ko narito ang isang masakit na alaala.



Napansin kong narito ang galit.



Napapansin ko narito ang isang buhol sa aking tiyan.

Napansin kong narito ang pag-iisip tungkol sa kinakatakutan ko.



Mangyaring subukan ito ngayon bago ka magpatuloy sa pagbasa. UNAWAIN at PANGALANAN ang isang saloobin o damdaming meron ka ngayon.



Maaari kang pumunta sa [LINK](#) at pakinggan o i-download ang *Notice and Name* na ehersisyo. O, sundin lamang ang mga larawan at gabay sa librong ito.



Paano makakatulong sa amin ang pagpansin at pagpangalan?



Ang mga saloobin at damdamin ay nakakadala sa atin kapag hindi natin namamalayan ang mga ito.

Isang sandali nakikipag-usap ka sa isang kaibigan, interesado sa sinasabi niya ...



... at sa susunod na sandali, nadala ka.



Biglang, hindi ka na nakikinig sa iyong kaibigan

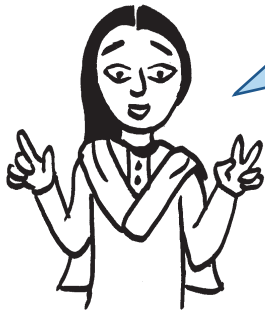


Maaaring kausap mo pa rin siya.



...ngunit, hindi ka na talaga "kasali" sa pakikipag-usap.

Ikaw ay bahagyang nakikinig lang.  
Hindi mo sya binibigyang buong pansin.  
Bakit? Dahil nabitin ka ng iyong saloobin o damdamin.



Ang unang hakbang sa “pagkalas” ng iyong sarili ay upang **MAPANSIN** na nadala ka. Ang pangalawang hakbang ay upang **PANGALANAN** kung ano ang nagdala sa iyo. Tahimik mong sinabi sa iyong sarili ...

Napansin kong nadala ako ng mga alaala.



Narito ang isang mahirap na pagisip.



Napansin ko ang isang mabibigat na pakiramdam sa aking dibdib.

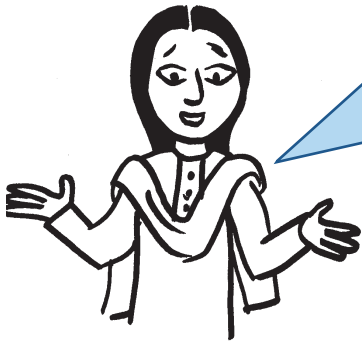


Ang susunod na hakbang ay upang **MULING PAGTUUNAN** ang iyong ginagawa - kung ikaw ay nagluluto, o kumakain, o naglalaro, o naghuhugas o nakikipagusap sa mga kaibigan - at upang ganap na **MAKASALI** sa aktibidad na iyon; upang **MAGBIGAY NG BUONG ATENSYON** sa sinumang kasama mo at kung ano man ang iyong ginagawa.

Napansin ko ang isang masakit na pakiramdam sa aking lalamunan.

SALOOBIN AT DAMDAMIN





Maaari nating gawin ito sa tuwing nadadala tayo at huminto sa pakikilahok sa buhay.

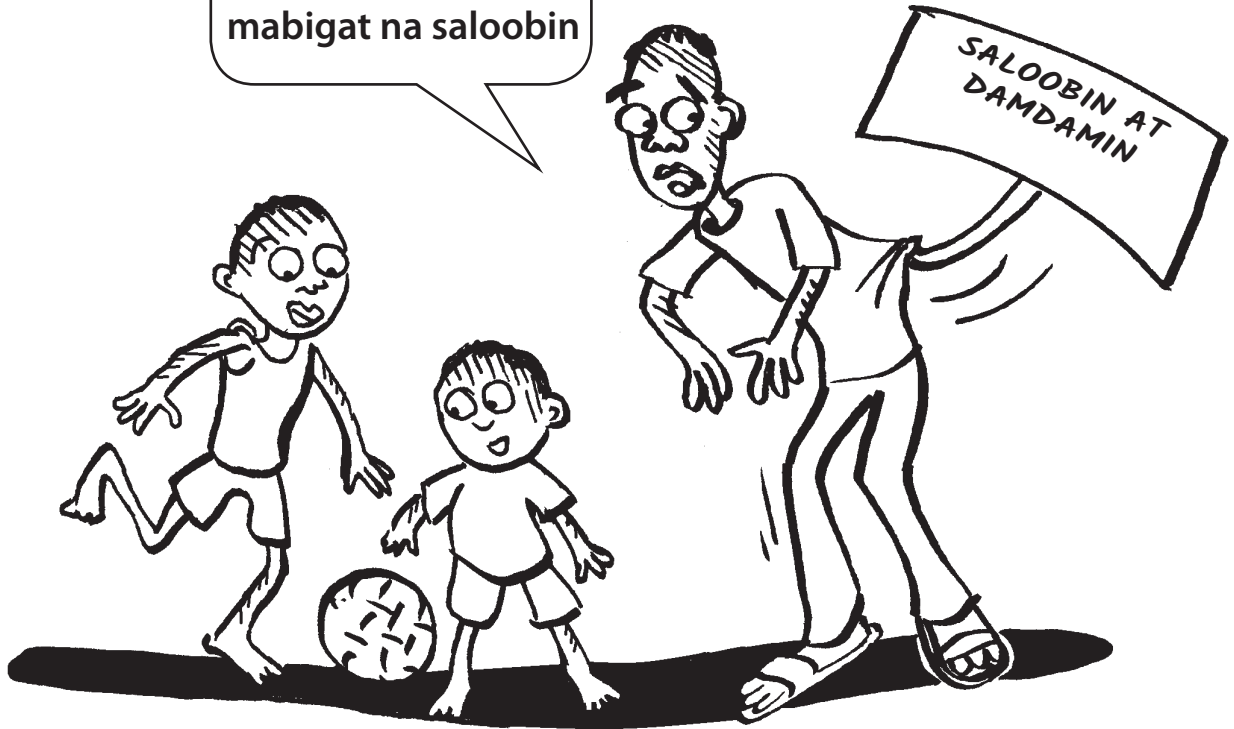
Napansin ko ang nararamdamang galit



At kahit na nakakaramdam ako ng galit, pinipili kong kumilos sa aking pagpapahalaga sa pagmamalasakit sa pamamagitan ng muling pagtuon at pakikisalamuha sa aking pamilya.



Narito ang isang mabigat na saloobin

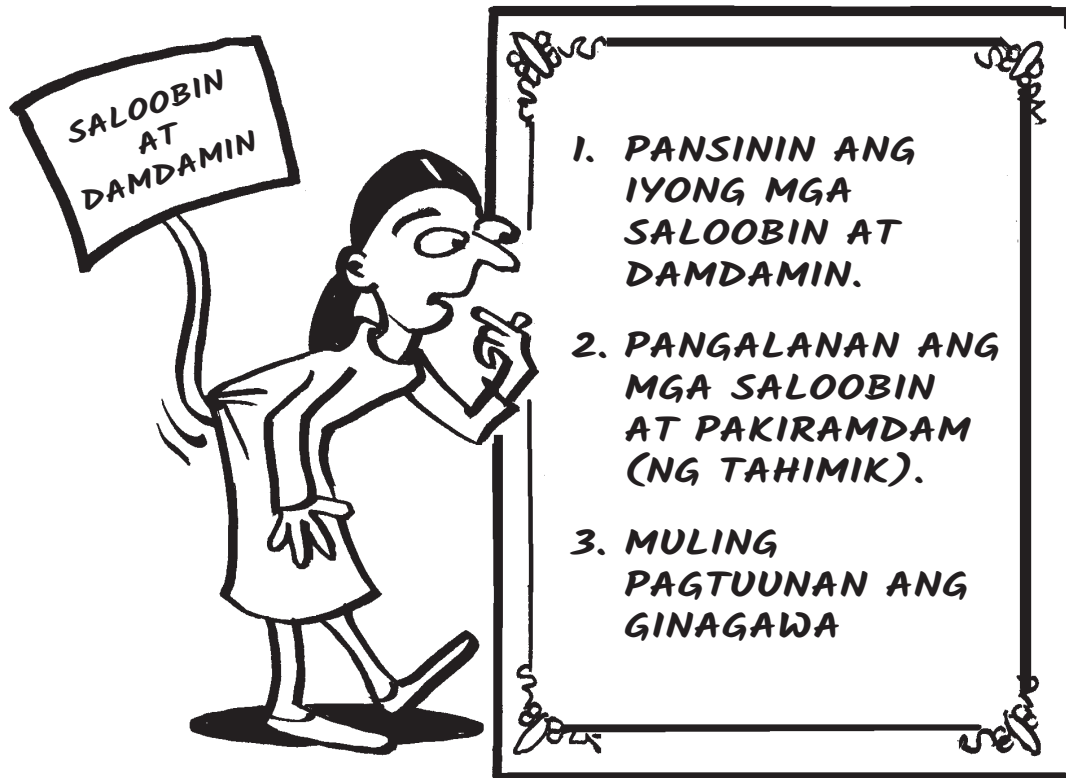


At kahit sa mahirap na saloobing ito, pinili kong kumilos sa aking pagpapahalaga sa pagiging maasikaso at nagmamalasakit sa aking mga anak.

SALOOBIN AT DAMDAMIN



Kaya upang makakalas mula sa mga saloobin at damdamin...



Kung mas nagsasanay, mas magiging mahusay ka. Tingnan kung magagawa mo ito nang paulit-ulit, buong araw sa bawat gawain mo. Sa tuwing mapapansin mong nadala ka, daanan ang mga hakbang na ito.



At tandaan na natural na magkaroon ng mga mabibigat ng saloobin at damdamin na lumitaw kapag tayo ay nakakaranas ng stress.

Nangyayari ito sa lahat!



Maraming mga paraan upang PANGALANAN ang isang saloobin o damdamin, pagkatapos MAPANSIN ito.



Narito ang isang saloobin tungkol sa...

Narito ang alaala ng...



Napansin kong narito ang kalungkutan.

Napansin kong narito ang isang kabigatan sa aking dibdib.

Napansin kong nadala ako ng isang sakit sa aking tiyan.



At pagkatapos nating MAPANSIN at PANGALANAN,  
maaari tayong MULING MAGTUON sa  
mundo sa paligid natin.



Mayroon ka nang dalawang paraan o TOOL na magagamit

### TOOL 1 PAG-GROUND SA SARILI

HABANG MAY "EMOSYONAL NA BAGYO." PANSININ ANG NARARAMDAMAN MO. DAHAN-DAHANG MAKIUGNAY SA IYONG KATAWAN. MULING MAGTUON AT MAKILAHOK SA MUNDO SA PALIGID MO.



### TOOL 2 PAGKALAS

MULA SA MGA SALOOBIN AT DAMDAMIN SA PAMAMAGAITAN NG PAGPANSIN AT PAGPANGALAN AT PAGKATAPOS AY PAGTUON SA IYONG GINAGAWA

At maaari magsanay gamit ang mga paraang ito sa anumang oras at sa saanmang lugar.




Siyempre, ang ilang mga tao ay nakakalimutang magsanay.



Kaya magtabi ng oras upang regular na magsanay. Halimbawa, sa kama, o sa simula o pagkatapos kumain.



 Maaari kang pumunta sa [LINK](#) at pakinggan o i-download ang lahat ng nadaang ehersisyo. O, sundin lamang ang mga larawan at gabay sa librong ito.

Mag-isip ng ilang oras, lugar o gawain para sa regular na pagsasanay.



At tuwing nakahiga ka sa kama sa gabi, at hindi makatulog, sanayin ang dahan-dahang pakikipagugnayan sa katawan.

Hindi nito layuning makatulog ka (kahit na minsan ay nakakapatulog ito), ngunit makakatulong ito sa iyo na magpahinga.





May iba pang mga bagay na maaaring makasagabal sa pagsasanay.

Baka masyado ka lang pagod...

Sobrang pagod!



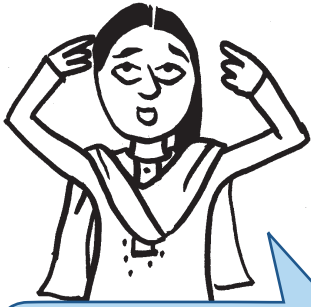
Marahil ay nakadarama ka ng labis na kalungkutan o galit o takot ...



Marahil hindi mo nakikita ang halaga nito...

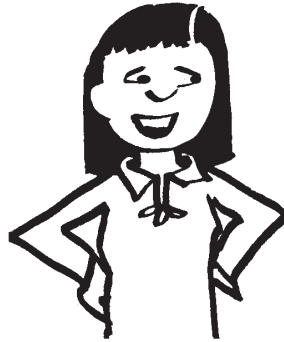
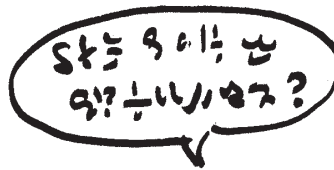
Walang saysay ito!





Kaya paulit-ulit na ipaalala sa sarili

Na para itong pag-aaral ng isang bagong wika. Kailangang masanay!



Maaari ka ring nadala ng mabibigat na saloobin o damdamin...



**ITO AY KATANGAHAN!**

**HINDI ITO MAHALAGA!**

**HINDI ITO  
MAKAKATULONG!**

**MARAMI AKONG  
GINAGAWA!**

**WALA ITONG KUWENTA!**

**AKSAYA SA ORAS!**

**HINDI KO KAYA GAWIN!**

Kapag napapansin mong nadadala ka na ng mga damdaming ito...



PANSININ, PANGALANAN, MULING ITUON



Kahit kaunting pagsasanay ay malaking tulong na.



At sa tuwing sinasanay namin ito, mas napapalapit kami sa mga pinapahalagahan namin!



Tama iyan! Sa susunod na bahagi ng librong ito, sususugan pa natin ang mga bagay na pinahalagahan natin.



Pero bago magpatuloy sa susunod na bahagi, siguradihong sanayin muna ang mga ehersisyo sa bahaging ito nang isa o dalawang araw.

Paalala na sa huling bahagi ng librong ito, may buod ng lahat ng kakayahang natalakay na natin.



## Seksyon 3

# PAGKILOS AYON SA MGA PINHAHALAGAHAN





Kamusta!  
Sinasanay mo ba  
ang kakayahan  
mo sa pagkalas at  
grounding?

Alalahanin na ang paggawa ng  
mga ito ay parang pag-ehersisyo.  
Sa tuwing ginagawa natin, mas  
gumagaling at lumalakas tayo.



Ngayon, susugan  
natin ang mga  
pinahahalagahan  
naatin.

Pinapakita ng mga  
pinahahalagahan natin ang uri  
ng tao na gusto nating maging;  
kung paano natin gustong  
tratuhin tayo, at kung paano  
natin gustong tratuihn ang iba.

Pareho lang  
ba ang mga  
pinahahalagahan  
sa layunin?



Magkaiba.



Layunin ang gusto  
nating makamit.  
Ang values o mga  
pinahahalagahan ay  
tungkol sa uri ng taong  
gusto nating maging.



Halimbawa, layunin mong magkatrabaho para maalagaan ang mga minamahal mo.

**At ang pinahahalagahan mo – ang gusto mo maging sa iyong pamilya, mga kaibigan, at mga tao sa paligid mo – ay maging mabuti, mapagmalasakit, mapagmahal, at mapag-suporta.**





Maaaring imposibleng makamit ang iyong layunin.



...pero maaari ka pa ring mamuhay nang mabuti, mapagmalasakit, mapagmahal, at mapag-suporta sa iyong pamilya, mga kaibigan, at mga tao sa paligid mo.

At kahit na may hinaharap kang mahirap na sitwasyon at mawalay ka siyong pamilya, maaari ka pa ring mamuhay nang mabuti, mapagmalasakit, mapagmahal, at mapag-suporta. Makakahanap ka ng paraan para maipakita ito sa mga tao sa paligid mo.



Marami sa mga layunin mo ay maaaring mahirap makamit sa ngayon.



Pero lagi kang makakahanap ng paraang umasal ayon sa mga pinahahalagahan mo.



Anong saysay niyan?





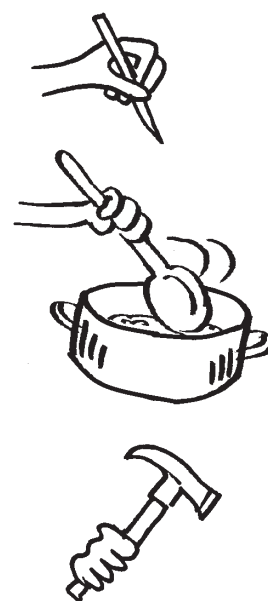
Dahil ang paraan ng pag-impluwensya sa mundo sa paligid mo ay sa pamamagitan ng iyong **MGA AKSYON**.

Ang **MGA AKSYON** ay ang ginagawa mo gamit ang iyong mga braso at kamay at binti at paa, at kung ano ang mga sinasabi mo gamit ang iyong bibig.



Kapag nakatuon ka sa iyong mga aksyon...

...mas maiimpluwensyahan mo ang mundo sa paligid mo: ang mga tao at sitwasyong nakakaharap mo sa araw-araw.



Kapag nasa digmaan ang bansa mo,  
hindi mo ito mapipigilan mag-isa...



...pero makakaya mong hindi makipag-  
away sa mga ka sama mo sa komunidad...



...at sa halip, ay umasal ayon sa iyong mga  
pinapahalagahan



Mapapansin mong:  
naiimpluwensyahan mo ang mga  
tao sa paligid mo sa pamamagitan  
ng iyong MGA AKSYON.

*Pakikipag-  
away*

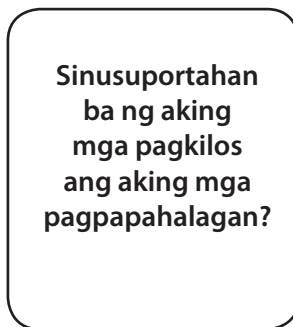


*Pakikipagtulungan*

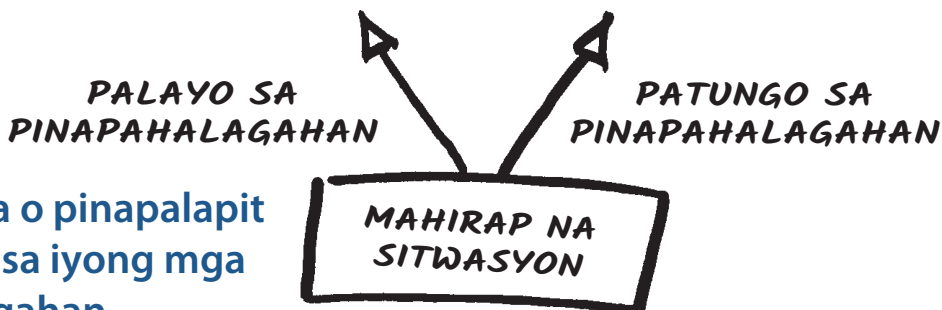




Kailangan nating patuloy na tanungin ang ating sarili sa katanungang ito:



Sinusuportahan ba ng aking mga pagkilos ang aking mga pagpapahalagan?



Oo. Pinapalayo ka ba o pinapalapit ng mga aksyon mo sa iyong mga pinapahalagahan

Upang matulungan malinawan ang mga pinapahalagahan mo, narito ang isang listahan. Walang tama o mahusay sa mga ito. Ito lamang ang mga karaniwan.

Maging mabuti  
Maging mapagmalasakit  
Maging mapagbigay  
Maging mapag-suporta  
Maging matulungin

Maging matiyaga  
Maging responsable  
Maging mapagtanggol  
Maging disiplinado  
Maging masipag  
Maging mapagtuon

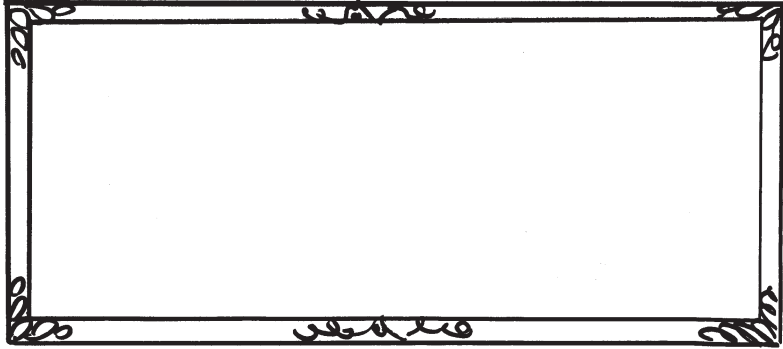
Maging matapang  
Maging pursigido  
Maging matapang  
Maging mapagpasalamat

Maging matapat  
Maging kagalang-galang  
Maging magalang  
Maging katiwa-tiwala  
Maging patas  
Maging...  
Maging...



Piliin ngayon ang tatlo o apat sa mga halagang iyon na tila pinakamahalaga sa iyo, at isulat ang mga ito sa kahon sa ibaba.

Ngayon ay magsasagawa pa tayo ng isa pang ehersisyo. Mag-isip ng isang uliran sa iyong pamayanan; isang taong hinahangaan mo.



Ano ang sinasabi o ginagawa ng taong ito na hinahangaan mo?



Kahanga-hanga ba ang pagtrato niya sa iba?



Anong mga asal ang pinapakita ng taong ito gamit ang kaniyang mga aksyon?

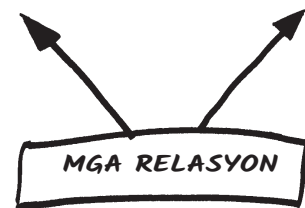


Alin sa mga halagang iyon ang nais mong gawin rin para sa iba sa paligid mo?



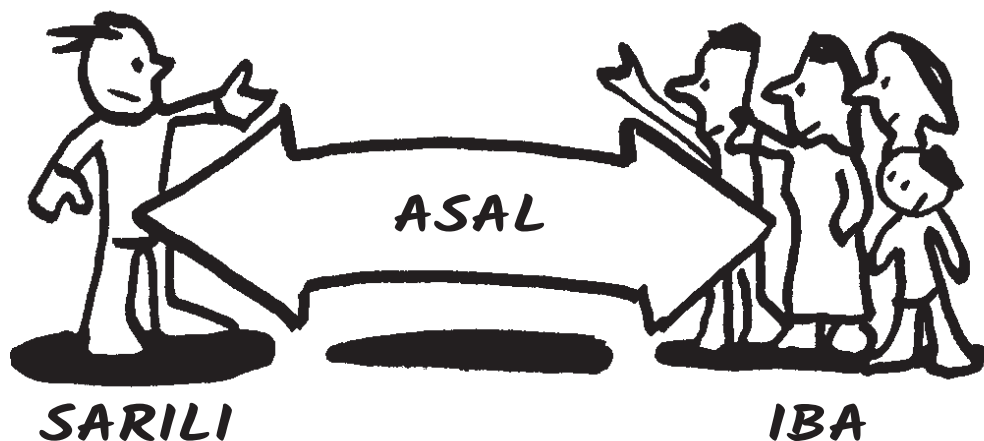
Ngayon isipin ang mga tao sa paligid mo. Anong mga asal ang gusto mong maipakita gamit ang mga aksyon mo sa mga tao sa paligid mo?

PALAYO SA PINAPAHALAGAHAN      PAMUMUHAY AYON SA MGA PINAPAHALAGAHAN





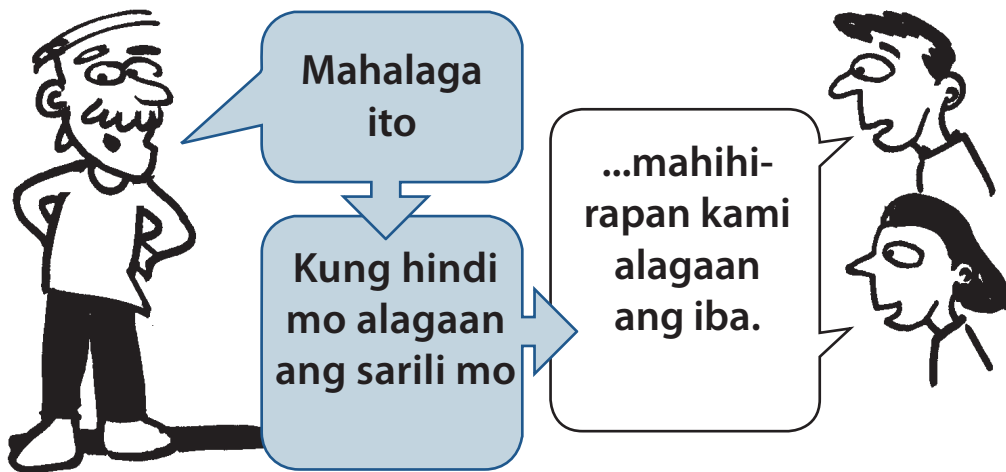
## Dalawa ang direksyon ng ating mga asal: Patungo sa ating sarili at patungo sa iba



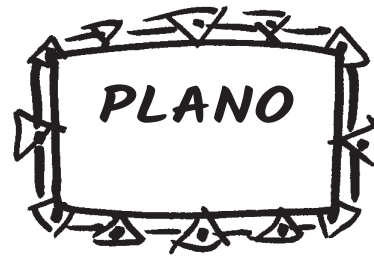
Kung pinapahalagahan mo ang pagiging mapagmalaskit at mabuti



...layunin mong isabuhay ang mga pagpapahalagang iyon patungo sa iyong sarili at sa iba pa.



Ngayon, panahon nang isabuhay natin ang mga pinapahalagahan natin



Pumili ng isang mahalagang relasyon; pumili ng isang taong pinapahalagahan mo at madalas mong makita.



Anong mga asal ang gusto mong isabuhay sa relasyong ito?



Halimbawa, ipagpalagay na pinili mo ang iyong anak.



At ang mga halagang nais mong isabuhay ay:



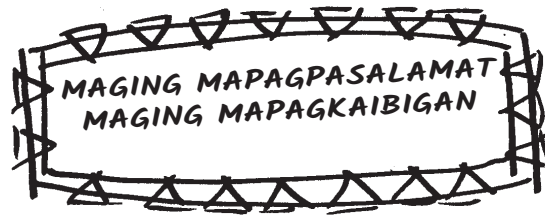
Maari kang makipaglaro o magbasa kasama ng anak mo nang 10 minuto sa isang araw



O may pinili kang iba pang kamag-anak



At ang mga halagang nais mong isabuhay ay:



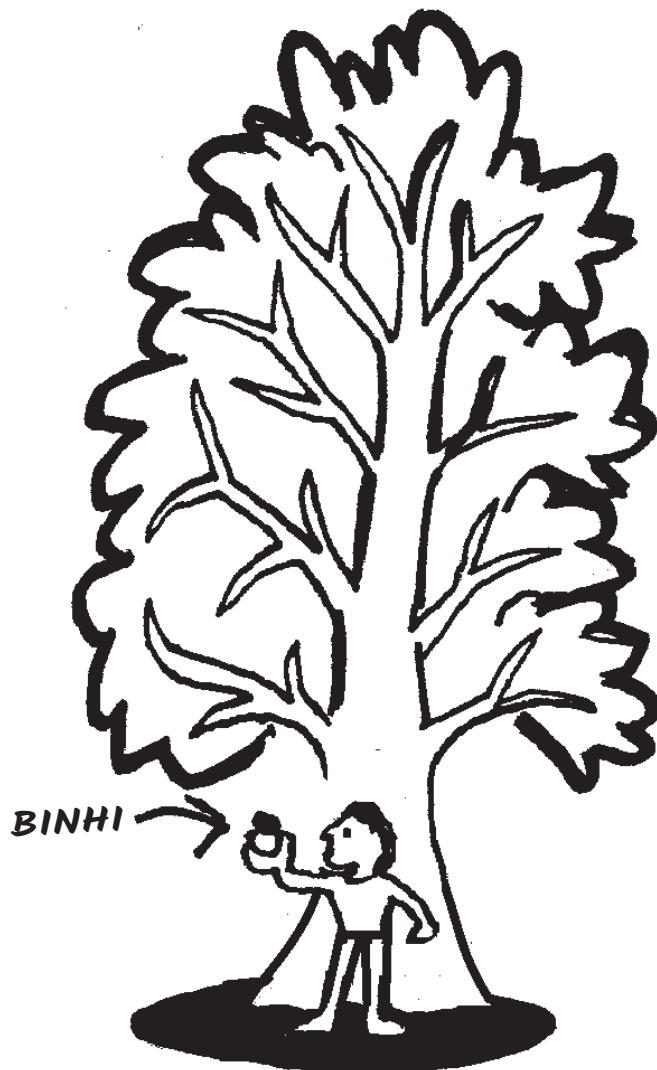
Salamat, tito, sa lahat ng tulong na ibinigay mo sa akin.

Kung gayon ang isang maliit na hakbang ay maaaring batiin ang taong iyon nang maligaya at ipahayag ang iyong pasasalamat.

Tandaan, kahit na ang pinakamaliit na kilos ay mahalaga.

Ang isang higanteng puno ay lumalaki mula sa isang maliit na binhi. At kahit na sa pinakamahirap o pinakanakapagod na mga pagkakataon, ikaw ay maaaring gumawa ng maliliit na MGA AKSYON upang mabuhay ayon sa iyong mga pinapahalagahan.

Kapag kumilos ka sa iyong pinapahalagahan, magsisimula kang lumikha ng isang mas kasiyasigang buhay.



Kaya magplano ka na ngayon

Anong mga gagawin mo sa susunod na dalawang linggo upang mamuhaya ayon sa iyong mga pinapahalagahan



Pag-isipan ayon sa mga AKSYON.  
Ano ang sasabihin mo gamit ang iyong bibig? Ano ang gagawin mo sa iyong mga kamay at braso at binti at paa?



Mamili ng isang bagay na kayang gawin.

Naniniwala ka bang kaya mo ito gawin?

Hindi!

Oo!





Kung ang iyong plano ay tila napakahirap - kung hindi ka naniniwala maaari mong gawin ito- pumili ng mas maliit at mas madali.



OKAY!

Mangyaring gawin ang plano sa pagkilos na ito ngayon, bago magpatuloy sa pagbasa. Mahalaga ito!



Pumili ng isang mahalagang relasyon. Sino ang isang tao na mahalaga sa iyo, na madalas mong makita?

Anong mga asal ang nais mong isabuhay sa pakikipag-ugnayan na ito? Maaari kang tumingin sa pahina 85 para sa ilang mga halimbawa ng mga karaniwang pagpapahalaga.

Sa taong ito, ano ang isa o higit pang mga AKSYON na maaari mong gawin sa susunod na linggo upang kumilos sa iyong pagpapahalaga? Ano ang partikular mong gagawin, o ano ang sasabihin mo sa taong ito?

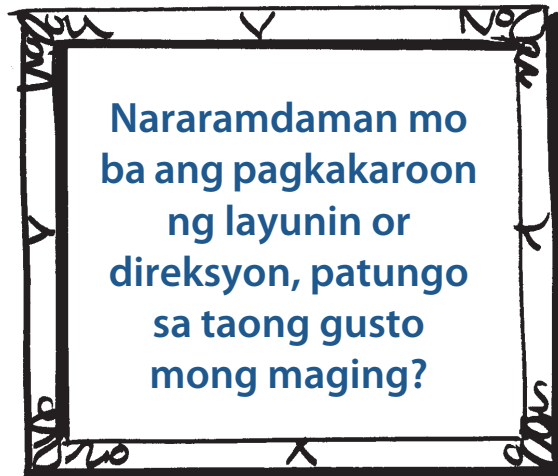
Mukha bang makatotohanang sa iyo ang iyong plano? Kung hindi, pumili ng isang bagay na mas maliit, mas simple at mas madali.

Dadalhin ka ba ng mga pagkilos na ito patungo o palayo sa iyong pinapahalagan?

PALAYO SA MGA PINAPAHALAGAHAN

PAMUMUHAY AYON SA MGA PINAPAHALAGAHAN

MAHALAGANG RELASYON



Oo!

Isa yan sa mga benepisyong pamumuhay ayon sa iyong mga pinapahalagan,



Pansinin ngayon: ang mga mahirap bang saloobin at damdamin ay nagsisimulang magdala sa iyo at pigilan ka sa pagsunod sa iyong plano sa pagkilos?



Kadalasan, sa sandaling magsimula kaming mag-isip tungkol sa paggawa ng aksyon, lilitaw ang mga mahirap na saloobin at damdamin, at madaling tayong madala.



### Kung oo, alam mo na ang gagawin!



### PANSININ at PANGALANAN SILA



### At MAKISALAMUHA sa mundo sa paligid mo

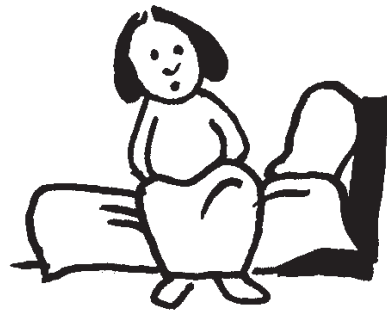






Simulan ang iyong mga araw sa pamamagitan ng pag-isip kung anong mga asal ang gusto mong isabuhay.

Habang nakahiga ka pa, o pabangon na



At sa buong araw...

Maghanap ng mga paraan upang gawin ang mga ito.

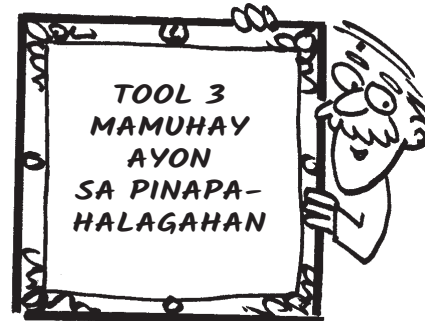


Tama! Kahit mga maliit na bagay ay mahalaga.



Ang mahabang lakbay ay nagsisimula sa unang mga hakbang.

Ito ang sunod na kagamitan sa iyong toolkit




AT SA TUWING UMAASAL KAYO AYON SA IYONG MGA PINAPAHALAGAHAN

KUMIKILOS AKO AYON SA URI NG TAONG GUSTO KONG MAGING



KUMIKILOS AKO AYON SA AKING MGA PINAPAHALAGAHAN

...PANSININ ITO SA SARILI.



**MAY TATLO KA NANG MAGAGAWA NGAYON:**

- \* **PAGKA**
- \* **GROUNDING**
- \* **PAGKILOS AYON SA PINAHAHALAGAHAN**

Pero ang dami naming mga pinoproblema

**Totoo!**  
Eto ang tatlong mga maaari mong gawin...



Ano mga ito?

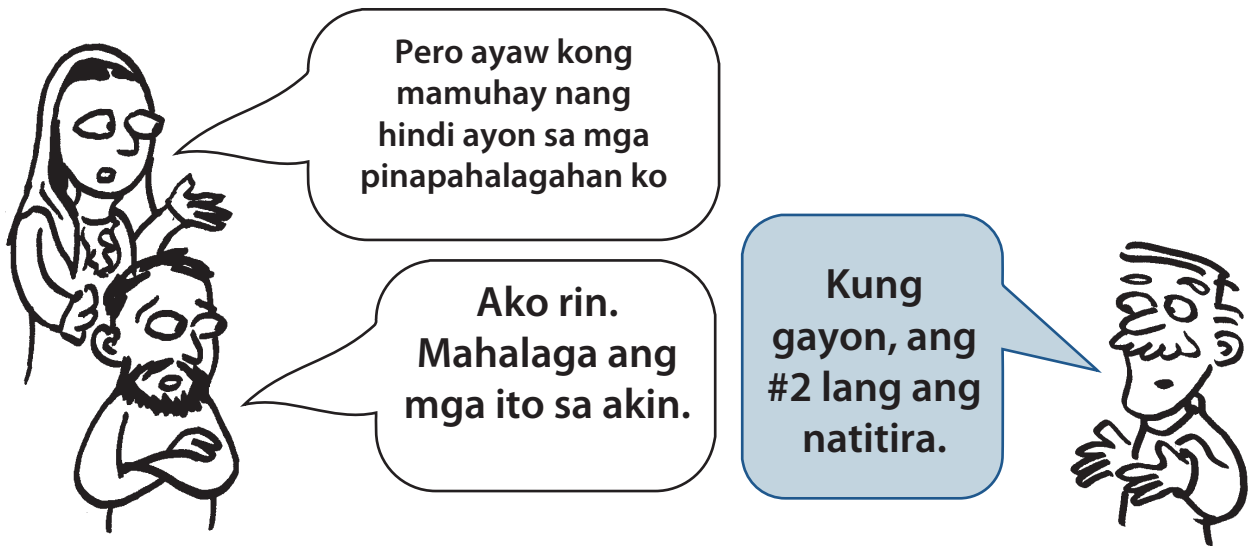
1. **UMALIS**
2. **BAGUHIN ANG KAYANG BAGUHIN, TANGGAPIN ANG MGA INIINDA NA HINDI MABABAGO, AT MAMUHAY AYON SA MGA PINAHAHALAGAHAN**
3. **SUMUKO AT KUMILOS PALAYO SA MGA PINAHAHALAGAHAN**



Pero minsan, hindi mo kayang umali...halimbawa, kung ikaw ay nakakulong, o kung mas masakit umalis imbis na manatali

**Tama!** Kung ganyan, kailangan mo mamili sa tatlo.





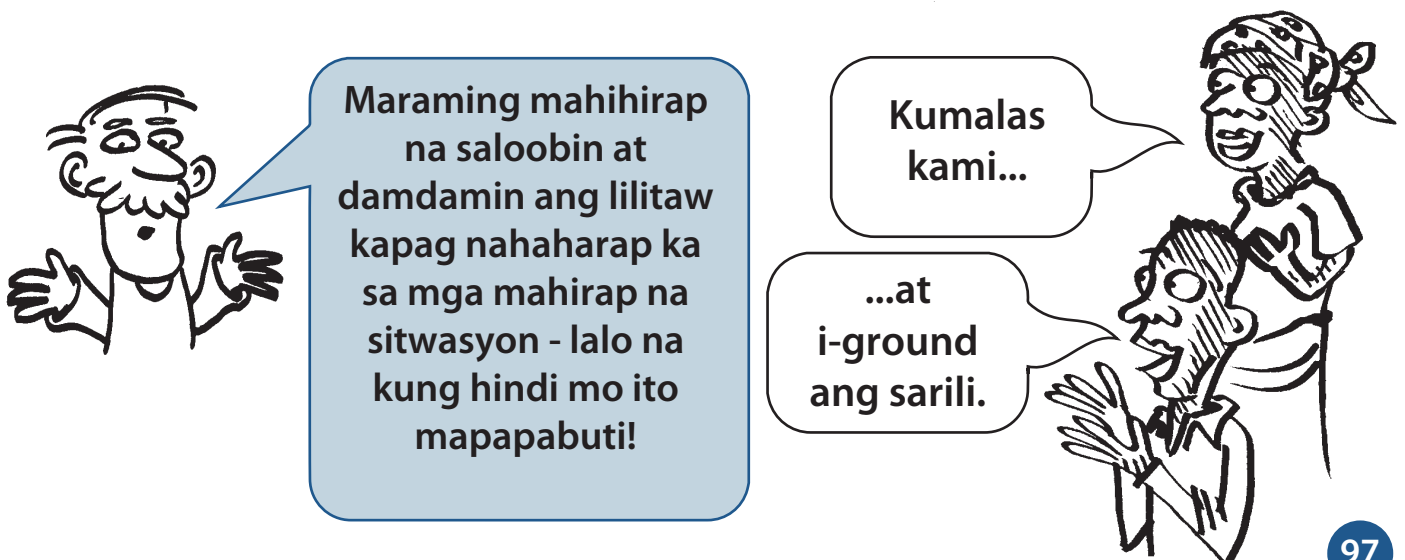
**BAGUHIN ANG KAYANG BAGUHIN,  
TANGGAPIN ANG MGA INIINDA NA HINDI  
MABABAGO, AT MAMUHAY AYON SA MGA  
PINAPAHALAGAHAN**



### BAGUHIN ANG KAYANG BAGUHIN...

Gamitin ang iyong mga braso at binti at kamay at paa at bibig upang **UMAKSYON**: upang gawin ang iyong makakaya, gaano man ito ka liit, upang mapabuti ang sitwasyon.

### TANGGAPIN ANG MGA INIINDA NA HINDI MABABAGO



## AT MAMUHAY AYON SA PINAPAHALAGAHAN



Kaya kung wala kang magagawa upang mapagbuti ang sitwasyon ...

Maghanap ng ibang paraan para mamuhay ayon sa mga pinapahalagahan.

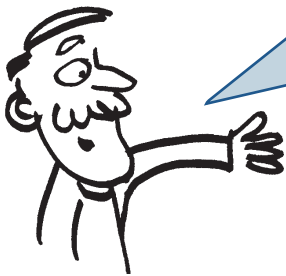


**BAGUHIN  
ANG KAYANG  
BAGUHIN,  
TANGGAPIN ANG  
MGA INIINDA  
NA HINDI  
MABABAGO,  
AT MAMUHAY  
AYON SA MGA  
PINAPAHA-  
LAGAHAN**



Oo! Alalahanin ito, at gamitin upang makatulong na harapin ang iyong mga problema.

Oras na para sa



Mayroong isang bagay na maaari mong gawin na mapabuti ang anumang mahirap na sitwasyon, kahit kaunti.

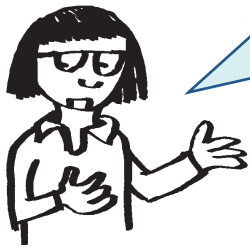
Ano yan?



Magandang tanong! Iyon ang susuriin namin sa susunod na seksyon. Ngunit una, tandaan na maglaan ng isa o dalawang araw upang sanayin kung ano ang aming saklaw sa seksyong ito. Maaari mong gamitin ang mga buod sa dulo ng libro upang ipaalala sa iyong sarili kung paano gamitin ang mga tools na natutunan natin sa ngayon.

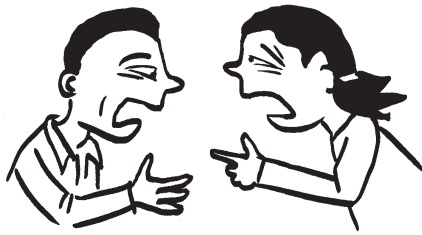
# MAGING MABUTI





Gaano man kalala ang iyong sitwasyon

O nakikipagtalo sa pamilya...



...palaging mas mabuti ang sitwasyon kung mayroon kang kaibigan sa tabi mo.



Isang tao na nagsasabi ng mabubuting salita kapag nasasaktan ka.

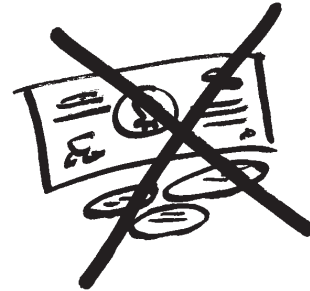
Nakikita kong mahirap ito para sa iyo. Hayaan mo akong tumulong.



Kung nasa panganib ka ...



O walang kita...



Ang isang tao na mabait at maalaga at matulungin...



Yet many of us are not kind to ourselves when we are in difficult situations.



Kadalasan,  
nadadala  
tayo ng hindi  
magandang pag-  
iisip

Mahina ako

Baliw ako

Masama  
ako

Mali ang  
ginawa ko



Kasalanan ko

Hindi ako  
dapat  
patawarin

Hindi ko  
yun dapat  
ginawa





Ang hindi mabuting pag-iisip ay natural at maaaring mangyari nang madalas; ok lang yan. Ngunit hindi kapaki-pakinabang na madala sa kanila, dahil...

...kapag nadala tayo ng mga hindi magandang pag-iisip na ito, nalalayo tayo mula sa ating mga pinapahalagahan

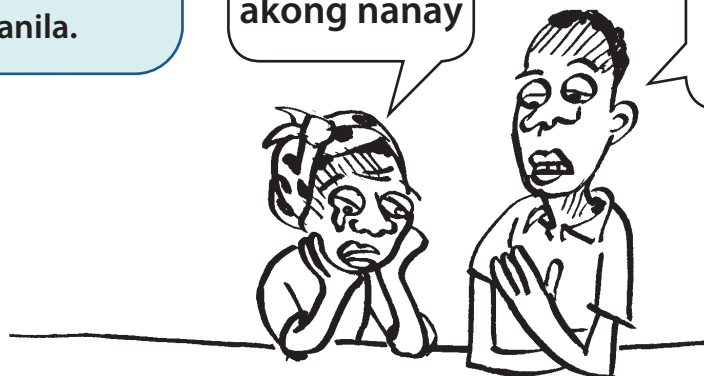


Kaya kailangan nating PANSININ at PANGALANAN ang mga ito, upang makakalasa sa kanila.

Subukan ito ngayon. Pumili ng hindi magandang iniisip tungkol sa iyong sarili.

Masama akong nanay

Mahina ako





### At ibulong sa iyong sarili...




### At banggitin na napapansin mo ito



### I-GROUND ang sarili at MAKISALAMUHA sa mundo sa paligid mo.



 Maaari kang pumunta sa [LINK](#) at pakinggan, o i-download ang ehersisyo na Pagkalas sa Malulupit na Saloobi. O, maaari mo lamang sundin ang mga larawan at tagubilin sa librong ito.

Ano ang pakiramdam mo kapag ikaw ay nahihirapan, naghihirap, nasasaktan, at may isang taong lumapit sa iyo nang may pagmamalasakit, maalaga at maunawain?



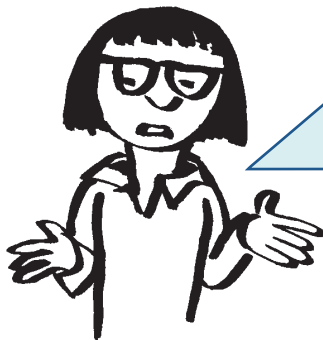
Kahit na sa mga pinakamahirap na sitwasyon, may mga paraan na maaari tayong kumilos ayon sa ating mga asal ng kabaitan at pag-aalaga.



Kahit na ang maliliit na maliliit na pagkilos ng kabaitan ay maaaring malaki ang epekto.



Kasama dito ang mga mabubuting salita.



Kapag nakakita ka ng isang tao na nasasaktan, nagdurusa at nahihirapan, ano ang maliliit na kabutihan na magagawa mo?



Bawat kabutihan, kahit maliit, malaki ang epekto.

At dapat din tayong maging mabuti sa sarili natin.



Kaya kumalas sa mga saloobin gaya ng...

Hindi dapat mabuti ang mga tao sa akin

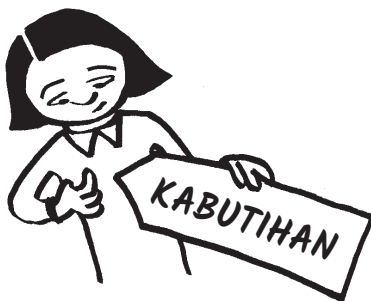


Hindi mahalaga ang mga pangailangan ko

Lahat kailangan ng kaibigan. Lahat kailangan ng kabutihan.



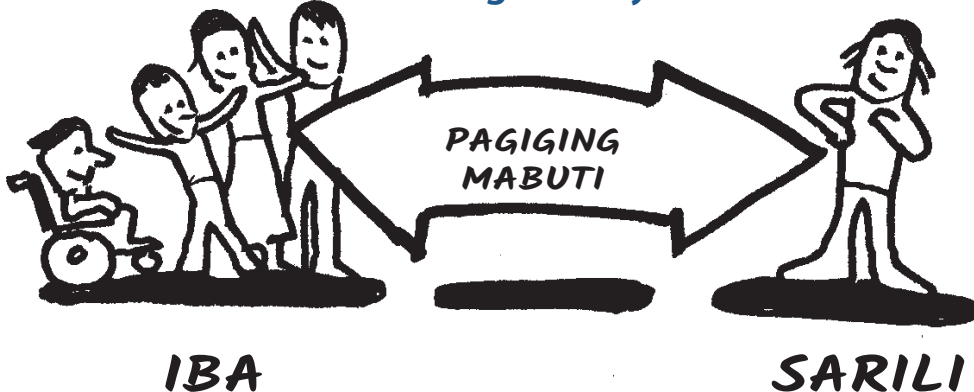
At kung mabuti ka sa sarili mo...



magkakaroon ka ng mas maraming lakas upang tumulong sa iba, at higit na motibasyon na maging mabuti sa iba, kaya nakikinabang ang lahat.

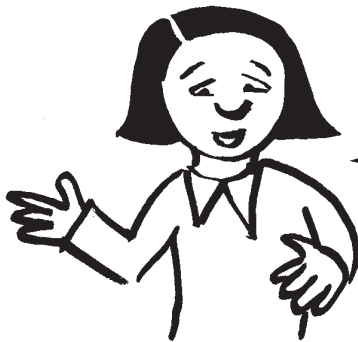


Tandaan: tulad ng lahat ng asal, ang kabutihan ay dalawa ang direksyon.

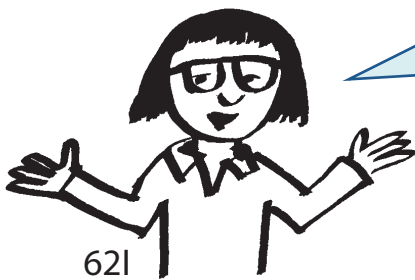


## Maging mabait ka sa sarili mo

Ang hirap.  
Ang sakit.



Pero kaya ko pa  
ring maging mabuti  
sa iba



621

Oo! Tama yan! At ngayon sa huling seksyon ng libro, matututunan natin ang isa pang talagang kapaki-pakinabang na kasanayan upang makatulong sa stress

**Bago magpatuloy sa huling seksyon, tandaang maglaan ng di-bababa sa isa o dalawang araw upang magsanay kung ano ang saklaw sa seksyong ito. Ang mga buod sa pagtatapos ng libro ay ipapaalala rin sa iyo kung paano gamitin ang mga kasanayang natutunan sa ngayon.**

## Seksyon 5

# PAGGAWA NG ESPASYO





Sa pahinga 56-57, tiningnan natin ang mga karaniwang problema na nangyayari kapag nahihirapan tayo sa aming mga saloobin at damdamin: sinusubukan na itulak sila, iwasan sila o matanggal ang mga ito. Kung nakalimutan mo, mangyaring basahin muli ang mga ito ngayon, bago magpatuloy..



Ang **PAGKALAS** ay isang paraan upang ihinto ang pakikibaka sa ating mga saloobin at damdamin.

May isa pang paraan upang magawa ito, na tinatawag na **PAGGAWA NG ESPASYO**



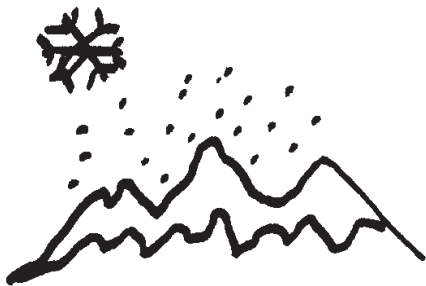
Upang malaman ang kasanayang ito, nakakatulong isipin ang kalangitan.



...ang langit ay may lugar para dito



...o sobrang lamig.



Ganyan din ang mga saloobin at damdamin natin.

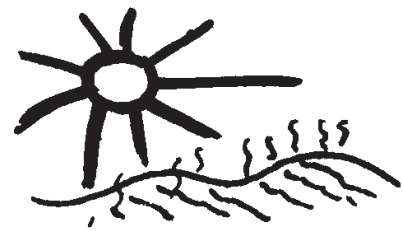


Palaging nagbabago!

Kahit gaano man kasama ang lagay ng panahon ...



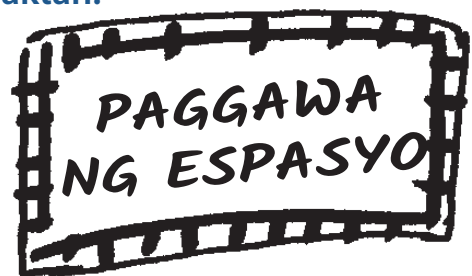
Ang langit ay hindi nasasaktan ng sama ng panahon; kahit sobrang init ...



Pamaya-maya, magbabago rin ang panahon



At matututunan nating maging katulad ng kalangitan, at magbibigay ng puwang para sa masamang panahong dala ng ating mabibigat na saloobin at damdamin nang hindi tayo nasasaktan.





65A

Subukan mo. Una, PANSININ at PANGALANAN.

Napapansin ko ang sakit sa aking dibdib at tiyan.



Narito ang mga mabigat na saloobin.

65B



65C

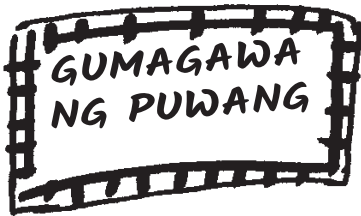
Pansinin ang mga saloobin at damdaming ito nang MA-USISA.

At isiping ang mga saloobin at damdaming ito ay tulad ng panahon ...



65D

Para kang langit...



...para sa panahon.

Ituon ang iyong pansin sa isang mahirap na pag-iisip o pakiramdam. PANSININ at PANGALANAN ito, pagkatapos ay obserbahan ito nang may pag-usisa.



At habang ginagawa mo ito, huminga nang dahan-dahan. Pagkatapos kapag ang iyong baga ay walang hangin, huminto at magbilang ng tatlo



Pagkatapos ay huminga nang dahan-dahan, at isipin na ang iyong hininga ay dumadaloy sa paligid ng pinanggagalingan ng sakit

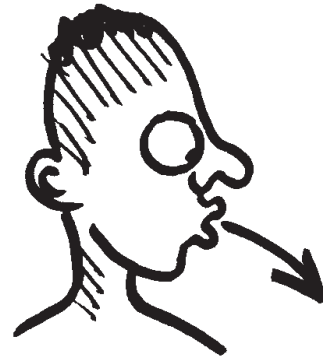




Isipin ito sa anumang paraang gusto mo.



Humiinga palabas, pag-alis ng laman ng iyong baga ...



Humiinga papasok nang dahan-dahan ...



Humiinga paloob at paligid ng pinanggagalingan ng sakit ...



Ang pagbubukas at pagbibigay ng puwang para dito...



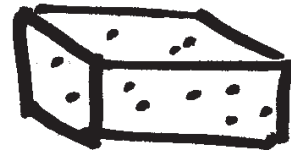
Pinapayagan itong manatili doon ...



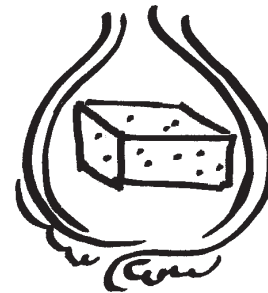


Nakakatulong isiping isang bagay ang sakit na ito

Isipin na ito ay may sukat at hugis at kulay at temperatura



At isipin ang paghinga paloob at sa paligid ng bagay na ito - na nagbibigay ng puwang para dito



Tulad ng isang mabigat na malamig na bato sa aking dibdib

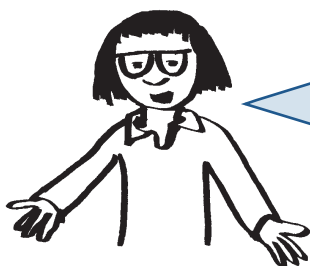


🔊 Maaari kang pumunta sa [LINK](#) at pakinggan, o i-download ang ehersisyo sa Paggawa ng Espasyo. O, maaari mo lamang sundin ang mga larawan at tagubilin sa librong ito.



At madalas na nakakatulong isipin ang isang mabigat na saloobin...

... bilang mga salita o larawan sa mga pahina ng isang libro.



Subukan mo ngayon

at isipin ito bilang mga salita at larawan sa mga pahina ng isang libro.



Mahina ako



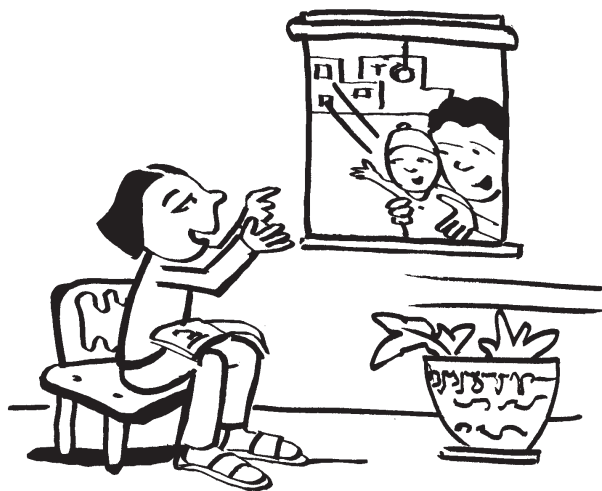
...at isipin ito bilang mga salita at larawan sa mga pahina ng isang libro.



...at isiping malumanay itong nakapatong sa iyong kandungan...



... at MAKISALAMUHA sa mundo sa paligid mo.

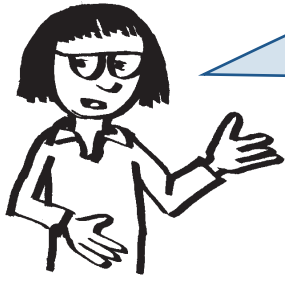


Maaari mo ring isipin ang paglalagay ng libro sa ilalim ng iyong braso, at dalhin ito sa iyo.



Ang saloobin ay nasa iyo pa rin, ngunit maaari kang MAKISALAMUHA sa mundo sa paligid mo





Upang magsimula, ang ehersisyo na ito ay maaaring tumagal ng ilang minuto. Ngunit tulad ng pag-aaral ng anumang bagong kasanayan ...



Pag may pagsasanay ay mas madali ito!

At mas mabilis!



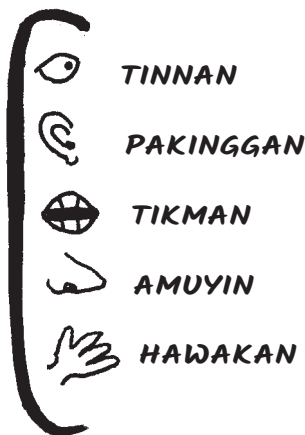
Kaya mangyaring bumalik at sanayin ang mga pagsasanay na ito ngayon, bago magpatuloy. Maaari mo ring sanayin pag may oras ka, tuwing nakakaranas ka ng mga mahirap na saloobin at damdamin.

**Tandaan: Gaya lamang ito ng kahit na anong bagong kasanayan**



At pagkatapos mong **MAGBIGAY PUWANG**, pagkatapos ay **MAKISALAMUHA** ka sa mundo sa paligid mo.

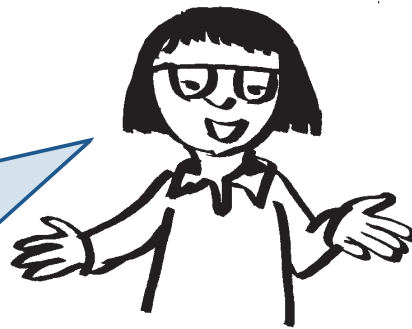
**PANSININ** kung nasaan ka, sino ang kasama mo, at bigyan ang iyong buong pansin sa aktibidad na iyong ginagawa



Kaya ngayon  
mayroon kang ibang  
magagamit



At tandaan: magsanay,  
magsanay, magsanay



Lalo na kung nasa kama ka at hindi makatulog; maaari mong pagsamahin ang **PAGBIBIGAY PUWANG** sa iyong mga ehersisyo sa paghinga.



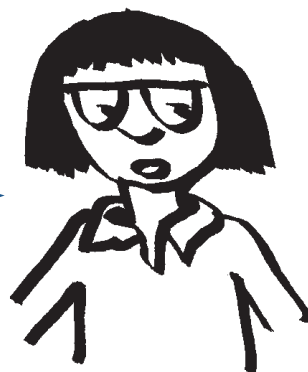
Huminga ka at balutin ang mabibigat na saloobin at damdamin ...



... at hayaang dumaloy ang hininga sa paligid nila.



Kung nakakaramdam ka ng sakit sa iyong katawan, pansinin ito ng may pag-usisa.



## Pansinin ang hugis, laki, at temperatura nito ...



...at pansinin nang may pag-usisa kung ano ang nangyayari. Ang iyong iniinda ay maaaring lumaki o lumiliit; maaari itong manatili o maaari itong umalis. Ang iyong hangarin ay gumawa ng puwang lamang para dito; upang payagan ito; upang ihinto ang pakikipaglaban dito at bigyan ito ng puwang.



## At tuwing NADALA ka at hinugot mula sa ehersisyo ...

Pansinin at pangalanan...



...at muling pagtuon sa paghinga at mabigay ng puwang.



At ngayon ngayon ay malapit na tayong matapos ang libro. Mayroon kaming oras para sa isang huling ehersisyo.

Isang ehersisyo sa pagiging mabait sa iyong sarili at pagbibigay puwang para sa iyong sakit.



Ito ay isang mahusay na ehersisyo upang magsanay sa kama o kapag nag-iisa ka.



Kumuha ng isa sa iyong mga kamay at isipin na pinupunan ito ng kabutihan...



Dahan-dahang ilapat ang kamay na ito sa katawan mo: sa iyong puso, iyong tiyan, iyong noo o saan ka man nakakaramdam ng sakit.



Pakiramdaman ang init na dumadaloy mula sa iyong kamay papunta sa iyong katawan, at pansinin na kaya mong maging mabait sa iyong sarili sa pamamagitan ng kamay na ito.





Maaari kang gumamit ng dalawang kamay, kung nais mo.




Yakapin ang sarili nang puno ng kabutihan.



Kung ikaw ay nasa kama at hindi makatulog, baka makatulong na subukan ang mga ehersisyo sa PAGHINGA at PAGBIBIGAY ESPASYO



Maglagay ng kamay sa masakit na pakiramdam. Tingnan kung maaari kang maging mabait sa iyong sarili sa pamamagitan ng pag-iisip na dinadala mo ang hininga mo sa pamamagitan ng iyong kamay sa masakit na damdaming ito.

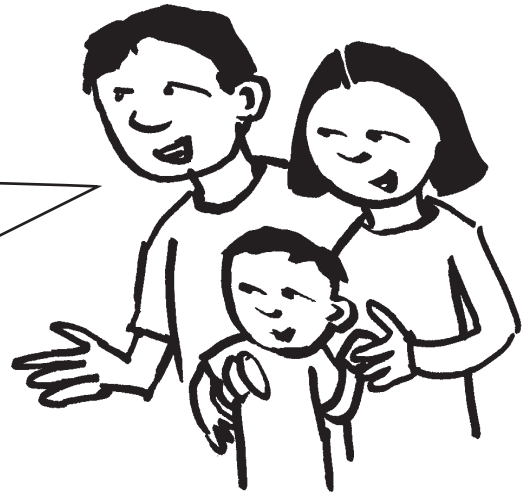
 Maaari kang pumunta sa [LINK](#) aupang pakinggan, o i-download ang ehersisyo na Maging Mabait Sa Iyong Sarili. O, maaari mo lamang sundin ang mga larawan at tagubilin sa librong ito. instructions in this book.





At syempre sa tuwing may gagawin ka mula sa librong ito ...

...pagpapakita ito ng kabutihan sa sarili at sa iba!



**Tandaan: Gaya lamang ito ng pagpapalaki ng katawan. Kapag mas nagsasanay, mas mabuti!**



At ang bawat maliit na hakbang ay mahalaga. Ang isang maliit na binhi ay lumalaki at nagiging matibay na puno.

At ang paglalakbay na 1000 milya ay nagsisimula sa isang hakbang.



Masiyahan sa iyong patuloy na paglalakbay!  
Subukang sanayin at isaalang-alang ang muling  
pagbabasa ng aklat na ito upang matulungan kang  
maunawaan ang mga ideya at kasanayan nang  
higit pa. Salamat sa iyong oras at mangyaring  
ibahagi ang librong ito kung nakita mong kapaki-  
pakinabang ito.



## Gabay 1: GROUNDING

I-GROUND ANG SARILI sa panahon ng mga emosyonal na bagyo sa pamamagitan ng PAGPANSIN ng iyong mga saloobin at damdamin, BAGALAN at UMUGNAY sa iyong katawan sa pamamagitan ng dahan-dahang paglapat ng iyong mga paa sa sahig, pag-unat at paghinga, at pagkatapos ay MULING PAGTUON at PAKIKISALAMUHA sa mundo sa paligid mo

Ano ang nakikita, naririnig, hinahawakan, nalasahan at naaamoy? Magbigay pansin nang may pag-usisa sa kung ano ang nasa harap mo. Pansinin kung nasaan ka, sino ang kasama mo at kung ano ang iyong ginagawa.

### Tip:

Grounding kapaki-pakinabang sa mga nakababahalang sitwasyon o emosyonal na bagyo. Maaari mong sanayin ito kapag mayroon kang isa o dalawang minuto, tulad ng kapag may hinihintay ka, o bago o pagkatapos ng isang aktibidad na ginagawa mo araw-araw, tulad ng paghuhugas, pagkain, pagluluto o pagtulog. Kung nagsasanay ka sa mga oras na ito, maaari mong makita na mas kasiya-siya ang mga nakakainip na aktibidad, at mas madaling gamitin ang grounding sa ibang pagkakataon sa mas mahirap na mga sitwasyon.



I-download ang mga ehersisyo dito: [LINK](#).



## Gabay 2: PAGKALAS

KUMALAS gamit ang tatlong hakbang na ito:

- 1) Pansinin na ang isang mabigat na saloobin o pakiramdam na nakapagdala sayo. Ipagtanto na nadala ka sa isang mabigat na saloobin o pakiramdam, at pansinin ito nang may pag-usisa.
- 2) Pagkatapos ay tahimik na PANGALANAN ang mabigat na saloobin o pakiramdam; Halimbawa:
  - “Narito ang isang mabigat na pakiramdam”
  - “Narito ang higpit sa aking dibdib”
  - “Narito ang isang pakiramdam ng galit”
  - “Narito ang isang mahirap na naisip tungkol sa nakaraan”
  - “Napansin kong narito ang isang mabigat na saloobin”
  - “Napansin ko narito ang mga takot tungkol sa hinaharap”
- 3) Pagkatapos, MULING MAGTUON sa iyong ginagawa. Bigyang pansin ang sinumang kasama mo at kung ano man ang iyong ginagawa.



I-download ang mga ehersisyo dito: [LINK](#).



## Gabay 3: PAG-KILOS AYON SA MGA PINAPAHALAGAHAN

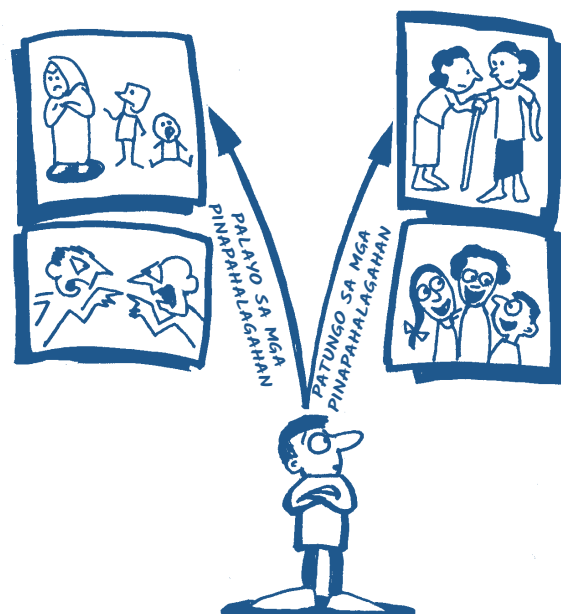
Piliin ang mga pinakamahalaga sa iyo. Halimbawa:

- pagiging mabait at mapagmalasakit
- pagiging matulungin
- pagiging matapang
- pagiging masipag.

Pagpasyahan mo kung aling mga pagpapahalaga ang pinakamahalaga sa iyo! Pagkatapos pumili ng isang maliit na paraan upang maisabuhay ang mga pinapahalagahang ito sa susunod na linggo. Ano ang gagawin mo? Ano ang iyong sasabihin? Kahit na maliliit na aksyon ay mahalaga!

Tandaan na mayroong tatlong mga diskarte sa anumang sitwasyon:

1. UMALIS
2. BAGUHING KUNG ANO ANG MAAARING MABAGO, TANGGAPIN ANG SAKIT NA HINDI MABABAGO, AT MABUHAY AYON SA IYONG MGA PINAPAHALAGAHAN
3. SUMUKO AT LUMAYO SA MGA PINAPAHALAGAHAN MO



## Gabay 4: PAGIGING MABUTI

**MAGING MABAIT.** Pansinin ang sakit sa iyong sarili at sa iba at tumugon nang may kabaitan.

Kumawala sa mga malupit na saloobin sa pamamagitan ng **PAGPANSIN** at **PAGPANGALAN** sa kanila. Pagkatapos, kausapin ang sarili nang may malasakit. Kung mabait ka sa iyong sarili, magkakaroon ka ng mas maraming lakas upang matulungan ang iba at higit na motibasyon na maging mabuti sa iba, kaya't nakikinabang ang lahat.

Maaari mo ring kunin ang isa sa iyong mga kamay at punuin ito ng kabutihan. Ilagay ang kamay na ito ng marahan sa isang lugar sa iyong katawan kung saan nararamdaman mo ang sakit. Ramdam ang init na dumadaloy mula sa iyong kamay papunta sa iyong katawan. Tingnan kung maaari kang maging mabait sa iyong sarili sa pamamagitan ng kamay na ito.



I-download ang mga ehersisyo dito: [LINK](#).

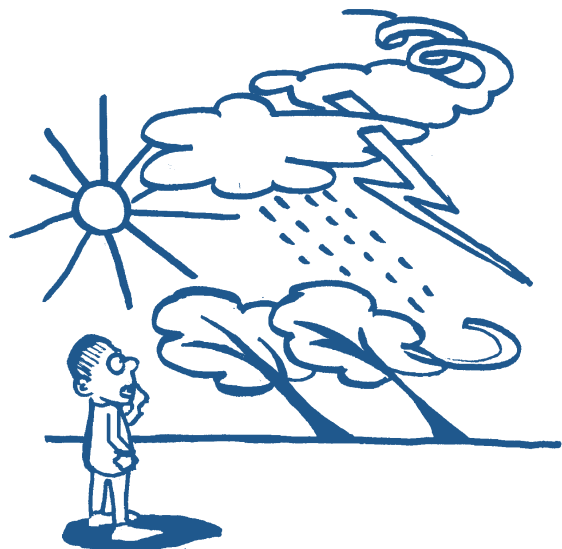
## Gabay 5: PAGGAWA NG ESPASYO

Madalas hindi nakakatulong ang pagtulak ng mga mabibigat na saloobin at damdamin. Kaya sa halip, **MAGBIGAY PUWANG** para sa kanila:

- 1) **PANSININ** ang mabigat na saloobin at damdamin na may pag-usisa. Ituon ang iyong pansin dito. Isipin na ang masakit na pakiramdam ay isang bagay, at pansinin ang laki, hugis, kulay at temperatura nito.
  
- 2) **PANGALANAN** ang mabigat na naisip o nadarama. Halimbawa:
  - “Narito ang isang mabigat na pakiramdam”
  - “Narito ang isang masakit na alaala tungkol sa nakaraan”
  - “Napansin kong narito ang kalungkutan”
  - “Napansin ko narito ang isang pag-iisip na mahina ako”
  
- 3) **Pahintulutan** ang masakit na pakiramdam o pag-iisip na dumating at umalis tulad ng panahon. Habang humihinga ka, isipin ang iyong paghinga na dumadaloy sa paligid ng iyong sakit upang magkaroon ito ng puwang. Sa halip na labanan ang kaisipan o pakiramdam, payagan itong lumipat sa iyo, tulad ng paggalaw ng panahon sa kalangitan. Kung hindi ka nakikipaglaban sa panahon, magkakaroon ka ng mas maraming oras at lakas upang makisali sa mundo sa paligid mo at gumawa ng mga bagay na mahalaga sa iyo.



I-download ang mga ehersisyo dito: [LINK](#).











# Mga Mahalagang Gawin Pag Nakakaranas ng Stress

Isinalarawang Gabay

Kung ikaw ay nakakaranas ng **stress**,  
para sa iyo ang gabay na ito.

Naglalaman ito ng **impormasyon**  
at **mga kasanayang** makakatulong sa iyo.

Kahit humaharap sa mabibigat na sitwasyon,  
makakahanap ka ng **kabuluhan, layunin**  
at **sigla** sa iyong buhay.