



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Scientist

Tagalog

WELLCATION

Buong
Bersyon

Kuwarentinas
Kabutihang Kit

Ang pagsasalin ng buklet na ito ay pinondohan ng Kagawaran ng Kalusugan, ang Pamahalaan ng Rehiyonal na Rehiyong Administratibong Hong Kong

The translation of this booklet was funded by Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region

“Kung hindi mo gusto ang isang bagay na baguhin ito. Kung hindi mo ito mababago, baguhin ang iyong saloobin.”

Isang makatang Amerikano, si Maya Angelou



**MENTAL
WELLNESS**



Professor William Hayward

Dekano ng kagawaran ng Aghamlipunan, HKU

"Maligayang pagdating mula sa Faculty of Social Sciences sa HKU. Sa ngayon maaari kang makaramdam ng nag-iisa at nakahiwalay. Alam namin. Pangangalagaan ka namin. Nais naming gawin kung ano ang maaari naming maitulong sa panahon ng kuwarentina. Pinagkaisa ng aking mga kasamahan ang isang mahusay na programa para sa iyo batay sa agham at empatiya. Inaasahan namin na kapaki-pakinabang ito sayo. Mabuhay!"



Professor Rainbow Ho

Direktor ng Sentro sa Kalusugan ng Pag-uugali, Kagawaran ng Agham Panlipunan, HKU

"Walang anuman sa buhay ang dapat katakutan; ito ay dapat maiintindihan. Ngayon na ang oras upang maunawaan ang higit pa, upang hindi tayo matakot." (Marie Curie, ang unang babaeng nanalo ng Nobel Prize).

Maliban sa pakiramdam na nawala sa panahon ng kuwarentina, ang pag-sarado ay maaari ring maging isang pagbabagong-anyo na okasyon para sa atin upang malaman na maging mas konektado, mahabagin at nagmamalasakit tayo sa basâ isa. Patuloy na gumalaw, magsaya, manatiling konektado at maging malusog! "



Professor Terry Lum

Pangulo ng Kagawaran ng Panlipunan at Pangangasiwa sa Panlipunan, HKU

"Gamitin ang panahon ng kuwarentina upang maglaan ng kaunting kalidad na panahon para sayo iyong sarili. Kumain ng maayos at matulog ng maayos. Panatilihin malusog ang iyong katawan at espiritu sa pamamagitan ng pagsunod sa Wellness Kit na ito. Ibabago nito ang oras sa isang beses sa isang buhay na nakapagpapalakas na Wellcation para sa iyo."



Dr. Michael Tse

Deriktor ng Pangkalakasan at Pangehersisyon , HKU

"Ang pagsunod sa 21-araw na Wellcation Kaayusan kit ay isang perpektong gabay upang matulungan ka sa panahon ng kuwarentina sa pamamagitan ng pagtuon sa mga pangunahing elemento ng iyong kabutihan at kaisipan, na napakahalaga sa pagpapalakas ng iyong kalusugan. Ang pisikal na kagalingan ay isang mahalagang bahagi din ng paglalakbay sa kagalingan. Dalhin ang pagkakataong ito upang mapanatili o mabuo ang mga bagong gawi upang mapanatili ang pisikal na aktibo upang mapahusay ang iyong katawan at espiritu. "



Professor Paul Yip

Direktor ng Sentro para sa Pagpapatiwakal gananaliksik at pag-iwas Kagawaran ng Agham Panlipunan, HKU

"Ang pagpapanatili ng kagalingan ng kaisipan sa panahon ng kuwarentina ay ang aming pangunahing tungkulin. OK lang na hindi Ok at ito ay napaka-normal. Hindi mo kailangang harapin ito. Hindi ka kinalimutan at inaasahan kong ang aming buklet ay maaaring magbigay ng ilang suporta sa iyo. "

Nilalamann

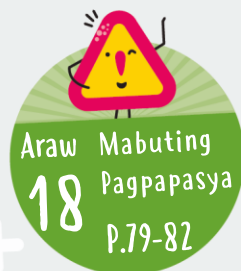
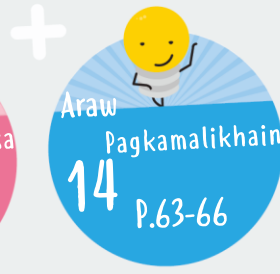
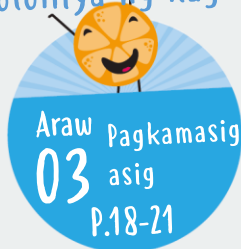
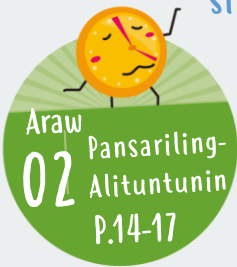
Panimula

P.4

Patnubay

P.5

Ito ay isang programa na batay sa ebidensya ng mga aktibidad sa kuwarentina at inspirasyon na nakabase sa internasyonal na sikolohiya ng kagalingan



Tulong at Karagdagang Mga Mapagkukunan

p.100

Naka- Kuwarantina Kami dati...

"Ang pakikipag-ugnayan sa mga tao nang madalas ay napakahalaga sa akin. Nagkaroon ako ng ilang nakakaantig-pusong mga pag-uusap sa aking malalapit na kaibigan at pamilya sa panahon ng kuwarantina, na kung saan ay nagsilbing pag-asa sa mahirap na oras."

Hong

Estudyanteng mula sa China

Naka kuwarantina noong Octubre, 2020

"Dahil nagtatrabaho ako sa aking disertasyon noon at patuloy akong abala ~ Kaya pinapanatili kong abala ang aking sarili upang ganun ang oras ay mabilis!"

Yoyo Or

Estudyanteng mula sa UK

Naka kuwarantina noong Abril, 2020



"Pagdating mo, tratuhin ang silid tulad ng iyong tahanan. Gugugol ka ng maraming oras doon. Pag-isipan kung paano mo maiayos muli ang mga bagay upang umangkop sa iyong mga pangangailangan, halimbawa, paglikha ng ilang puwang para sa ehersisyo, kung pinapayagan na buksan ang bintana ng isang puwang para sa pagkuha ng direktang sikat ng araw.

Galugarin din at maging pamilyar sa lahat ng mga amenities at lahat ng mayroon ka o maaaring hindi. Gumawa ng isang listahan ng anumang kailangan mo.

Maglaan ng oras upang masiyahan sa pag-aayos ng iyong mga bagay. Ito ang iyong uniberso para sa susunod na 3 linggo! Yakapin mo ito hangga't maaari!

Lumikha ng isang iskedyul. Itakda ang iyong oras ng pagkain. Maging pamilyar sa mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain at gumawa ng isang listahan ng mga bagay na nais mong kainin habang nandoon ka. Makakatulong ito ng higit pa sa isang pakiramdam ng personal na kontrol sa iyong oras at kapaligiran."

Simon

Estudyanteng mula sa UK

Naka kuwarantina noong Noyembre, 2020



"21 araw.

Sa personal, tuwang-tuwa ako maglaan ng oras sa aking sarili, sa una iniisip ko na 'magagawa ko ito, magiging masaya'. Sinasabi ko sa aking sarili, 'tama, mas mahusay akong pumili ng isang bagong kasanayan, maging aktibo at magbasa ng dalawang libro.' Nagiging ako araw-araw sa pag-iisip na Magsisimula ako ngayon!' Ngunit nagawa kong manuod ng binge at ilang mga palabas sa Netflix, napahinto ako at nakatitig sa kawalan. Sa huli, natapos ko ang isang libro, na konektado sa ilang mga kaibigan at medyo matrabaho (hindi anumang mga bagong kasanayan anupaman). Ang aking mga tip ay, huwag maging malupit sa iyong sarili, magkaroon ng isang nababaluktot na pag-iisip tungkol sa nais mong makuha mula dito, manatiling konektado sa iyong mga mahal sa buhay, bilangin ang iyong mga pagpapala araw-araw at pahalagahan ang dalawang linggong ito. Ito ang panahon nang pagmuni-munihan mo ang iyong mga saloobin at damdamin. Dahil hey, ito ang susi upang sumulong, lumago at mamulaklak. "finger cross" Dahil minsan lang ito mangyari sa buhay mo. (ginawa ko ito ng dalawang beses)."

Michelle

Isang estudyante mula sa UK na umuwi sa,
HK

Naka kuwarentina noong Setyembre, 2020



"Sa panahon ng kuwarentina, suriin ang temperatura ng iyong katawan sa regular na agwat araw-araw at bigyang pansin ang iyong mga pisikal na sintomas. Gamitin ang oras na ito upang magawa ang ilang mga bagay na hindi mo karaniwang ginagawa, tulad ng pagbabasa ng mga libro, paglilinis sa silid, at pag-eehersisyo. Naisip ko na nakabagot ang nakakuwarentina sa bahay. Ngunit hindi ko inaasahan na ang bawat pagdaan ng araw ay naging mas madali at mas nakakarelaks."

Wu

Isang estudyante mula sa China

Naka kuwarentina noong Hulyo, 2020



"Tandaan na mag-laan ng isang silid na may mas malaking mesa o hindi ka magkakaroon ng sapat na puwang, lalo na mahalaga kung may kasama ka sa isang silid."

Wissen

Isang trabahante mula sa London

Naka kuwarentina noong Setyembre, 2020

Panimula

Ang pagiging nasa kuwarentina ay nangangahulugang paggugol ng isang hindi pangkaraniwang oras na hindi pangsarili lamang. Ibig sabihin din nito na umaasa sa iba para sa ilang mga pangunahing kaalaman. Ang Kabutihan Kit na ito ay idinisenyo upang mapagaan ang ilan sa mga kawalang-katiyakan at pagkabalisa na maaaring dumating sa paglalakbay na ito.

01 02 03

Ang ilang mga miyembro ng aming koponan sa Unibersidad ng Hong Kong ay dumaan sa kuwarentenas. Nagsagawa kami ng isang pagsaliksik at kinolekta ang kanilang karanasan. Ang resulta ay ang 21-araw na programa ng mga aktibidad at gabay na nakabase sa karanasan at pang-agham na pananaliksik ng kagalingan. Gustung-gusto naming marinig ang tungkol sa iyong karanasan.



04 05

06

07

08

Inaanyayahan ka naming makumpleto ang isang maikling pangkabuoang pananaliksik bago at pagkatapos ng programa upang makatulong sa pagsusuri, at tulad ng inaasahan mong subaybayan ang iyong temperatura araw-araw, inaanyayahan ka rin naming subaybayan ang iyong saloobin. Kung nakakaranas ka ng anumang mga paghihirap, magbibigay kami ng komprehensibong impormasyon bilang suporta.

09 10 11



Sa loob nang 21-araw na ito ay maaaring hindi magbigay sa iyo ng pagkakataon upang galugarin ang Hong Kong o makipagkita sa pamilya at mga kaibigan. Ngunit inaasahan namin na maaari ka pa ring makaranas ng kaginhawaan at ng mga bagong pagtuklas at pagmuni-muni sa tulong ng aming gabay na 'Wellcation' o kabutihan Kit upang kapag bumalik ka sa iyong ordinaryong buhay ay makakaramdam ka ng kalusugan at kasiglahan.

12

13

14



Paano Gamitin ang Kit na ito

Ang pack na ito ay idinisenyo upang maging isang bagay na gagawin mo araw-araw.

Ang bawat araw ay nakabalangkas upang magbigay ng pangkasalukuyan na patnubay.



Ang bawat araw ay may tema na mula sa isang pangunibersal na katauhan na nabuo ng mga mananaliksik ng sikolohiya. Maaari mong basahin ang higit pa tungkol sa mga ito sa pamamagitan ng pag-pindut ng "Read More" o magbasa pa na pindutan bawat araw.

Mayroong tatlong sesyon araw-araw



Isang mapanimdim na kuwento



Isang nakabatay sa Video



Isang kagalingan na nakabatay sa pananaliksik sa sikolohiya.

Depende sa iyong pansarili na iskedyul, maaari mong gawin ang mga ito sa oras ng agahan, kalagitnaan ng umaga, at hapon.

May posibilidad ng pisikal na pinsala, kapag nakikilahok sa anumang ehersisyo.

Para sa mga kadahilanang pangkaligtasan, mangyaring magsagawa ng mga pagsasanay ayon sa iyong sariling pisikal na kondisyon o kumunsulta sa isang manggagamot bago makilahok.

Magsisimula ang
iyong paglalakbay
dito.



Suriin ang iyong temperatura?

Maaaring punan ang pagsisiyasat ►

Araw
01

Isang gawa lamang ng kabaitan ang maaaring magbago sa buong mundo ng isang tao. — Heather Wolf

Kabutihan

“ Ako ay matulungin at maunawain

At laging gumagawa ng kabutihang loob

Para sa iba na hindi inaasahan

Kahit anong kapalit ”





Pang-umagang Kuwento



Sa isang Biyernes ng hapon, habang ang sinag ng araw ay nasa kalangitan, na hinahaplos ang parehong Copenhagen at ang mapang-akit na kanayunan na lampas sa mga hangganan ng mapang-akit na lungsod. Si Desmond ay pauwi na mula sa trabaho at habang pinatnubayan niya ang kanyang sira-sirang kotse, nakita niya ang isang marangyang Mercedes sa gilid ng kalsada. Nakatayo sa tabi ng mahalagang sasakyan ay isang matandang babae, tinitingnan ang kanyang kotse na may nababagabag na ekspresyon. Mabilis na naka-hinto si Desmond malapit sa Mercedes, lumabas at ipinakilala ang kanyang sarili, "Narito ako upang tumulong. Ang pangalan ko ay Desmond Layton."

Nag-aalala siya, dahil hindi nag-iisang tao ang tumigil sa nakaraang mga oras. Bukod dito, ang kanyang hitsura ay mahirap at mabagsik. Napansin ang kanyang pagkabalisa, sinubukan niyang pakalmahin siya sa pamamagitan ng pagtatanong tungkol sa sitwasyon. Sa pahintulot ng ginang, gumapang siya sa ilalim ng kotse upang magawa ang trabaho. Ang kanyang lumang damit ay naging mas sira-sira at ang kanyang mga kamay ay natakpan sa grasa. Nang magawa ang trabaho, tinanong niya siya kung magkano ang utang niya sa kanyang kabutihang-loob. Ngumiti si Desmond at sumagot, "Kung talagang nais mong bayaran ako, sa susunod na makita mo ang isang nangangailangan, bigyan ng tulong ang taong iyon."

Kalaunan nang araw na iyon, ang babae ay huminto sa isang maliit na café at nakita ang isang batang buntis na waitress. Ang waitress ay nglilinis sa sahig at nang mapansin niya ang matandang ginang, binati niya siya ng isang kaaya-aya, kaibig-ibig na ngiti kahit na nasa paa siya sa buong araw. Nagtataka ang matandang ginang kung paano ang isang tao na sobrang abala at mahina ay maaaring maging sobrang mapagmahal sa isang estranghero. Pagkatapos ay naalala niya si Desmond.

Natapos ng matandang ginang ang kanyang hapunan at nagbayad ng isang limang daang Kroner banknote. Nagpunta ang waitress upang makakuha ang sukli ngunit nawala ang ginang nang bumalik siya. Ang isang sulat ay naiwan sa isang napkin, sinabi nito, "Dahil may tumulong sa akin ngayon, nais kong ipakita ang parehong kabaitan sa iyo. Kung nais mong bayaran ako, patuloy na ikalat ang pag-ibig at huwag hayaang matapos ang kadena na ito. "Natuklasan ng waitress ang dalawa pang limang daang daang tala sa ilalim ng napkin.

Nang gabing iyon, ang waitress ay umuwi at nagtaka pa rin sa kung paano malalaman ng ginang kung gaano siya at ang kanyang asawa, lalo na kung ang kanilang anak ay malapit nang ipanganak. Nasasabik siya nang sabihin niya sa kanyang asawa ang tungkol dito, alam na nababahala siya sa kanilang pananalapi. Puno ng damdamin, hinalikan niya siya at bumulong sa kanyang tainga, "Ngayon ay magiging maayos ang lahat. Mahal kita, Desmond Layton.. "



Mga Tanong na Pagnilaynilayan:

01

Mag-isip tungkol sa huling oras na nagpakita ka ng kabaitan sa isang tao at sa huling oras na nakatanggap ka ng kabaitan mula sa isang tao.

02

Paano mo paipapakita ang kabutihan sa mga estrangero, kaibigan o mahal sa buhay? (Bakit kaya?)

03

Nahihirapan ka bang tratuhin ang iyong sarili sa parehong kabutihan na ipinapakita mo sa iba? (Ano ang maaari mong gawin upang maging mabait ngayon?)



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw na
Pagsasanay

Tatlong Biyaya

Ilsang mahabang araw ang lumipas at nararapat kang magpahinga nang mabuti. Maaaring naging magulo ang araw na iyon ngunit nakarating ka ng ligtas. Bago ka matulog, narito ang isang bagay na maaari mong gawin upang mapawi ang tensyon. Iniisip ng mga taong dalubhasa sa agham ng isip o "psychologist" na ang isa sa mga pinakamahusay na paraan upang makaramdam tayo ng mas katahimikan ay ang pagbabalik-tanaw sa ating panahon at pag-isipan kung ano ang magandang nangyayari.

Habang ang isang mapayapang gabi ay sumakop sa atin, kumuha tayo ng panulat at isang piraso ng papel, pumunta sa liwanag, maghanap ng komportableng posisyon sa pag-upo at pagnilayan ang iyong araw. Bigyan ang iyong sarili ng isang sandali upang mapansin ang mga bagay na naging maayos ngayon.



Sumulat ng tatlong bagay na maganda nangyari ngayon at kung ano ang naging papel mo sa mga ito.



Suriin ang iyong temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Práktikal na mga Hakbang

Pagdating mo, ituring mo ang kwarto na parang tahanan mo. Mananatili ka doon nang matagal at maglalaan ng maraming oras doon. Isipin kung paano mo maaaring muling ayusin ang mga bagay upang umangkop sa iyong mga pangangailangan, halimbawa, lumikha ng ilang espasyo para sa ehersisyo, o kung pinapayagan na buksan ang bintana, lumikha ng puwang para sa direktang sikat ng araw.



Susunod na araw >

Araw
02

Ang pagkawalang pasensya
ay ang pagkatalo sa laban.

— Mahatma Gandhi

Pansariling Alituntunin

”

Pinangangasiwaan ko ang aking

damdamin at mga aksyon,

Disiplina at

Pagtitimpi.

”





Pang-umagang Kwento

Dalawang estudyante, sina Tiffany at Jessica, ang magkasamang nanananghalian sa Kantina ng Paaralan. Habang pinili ni Tiffany ang isang mangkok ng fried rice, isang tasa lang ng yoghurt si Jessica.

"Sigurado ka bang sapat na iyon para sa iyo?" tanong ni Tiffany.

Hinihimas ang kanyang kumakalam na tiyan, sinabi ni Jessica, "kasi, sinusubukan kong magdiyeta. Sobrang dami kong junk food at dessert noong sabado at linggo. Kaya, ako ay ngsikap sa pagpunan para sa aking kawalan ng regulasyon sa sarili."

"Oh ganun! Paano na?"

"Nakipagtalo ako sa pamilya ko noong isang araw. Nagalit talaga ako, kaya nagpatuloy lang ako sa pagkain para gumaan ang pakiramdam ko," sagot ni Jessica, at saka bumuntong-hininga. "Sobrang nahuli ako sa sarili kong mga pagkabigo at stress na halos wala akong ginawang rebisyon para sa aming paparating na pagsusulit. Plano kong magbabad buong gabi para makahabol sa lahat ng pag-aaral, kahit na nag-aalala ako na muli akong susuko sa tukso ng panonood ng TV. Gayundin, lubos kong nakalimutan ang tungkol sa aking mga plano na mag-gym, kaya ngayon ay kailangan kong bumawi sa pamamagitan ng paggugol ng 5 oras sa gym."

"Nakakaawa naman. Gayunpaman, maaaring may mas mahusay na mga paraan upang maabot ang iyong mga layunin. Halimbawa, kapag nakaramdam ka ng galit, itigil mo ang iyong ginagawa at huminga ng malalim," mungkahi ni Tiffany. "Maaaring maramdaman mo ang pagnandis na mapawi ang stress sa pamamagitan ng pagkain ng hindi malusog na pagkain. Subukang ilagay ang mga chips at matatamis na pagkain sa isang lugar na hindi nakikita."

"Magandang ideya. Iyon ay parang isang bagay na kaya kong gawin. Baka itatago ko rin ang remote ng TV sa isang lugar na hindi maabot."

"Kung tungkol sa pag-aaral, maaari kang gumamit ng mga gantimpala upang makontrol din ang iyong pag-unlad ng rebisyon. Para sa bawat kabanata ng textbook na iyong natalakay, gantimpalaan ang iyong sarili ng isang maliit na meryenda," paliwanag ni Tiffany. "Huwag kalimutang subaybayan ang iyong pag-unlad at ayusin ang iyong mga diskarte sa pag-aaral nang naaayon. Gamitin mo nang mabuti ang iyong oras, at baka mailigtas mo pa ang iyong sarili sa kakilabot na magdamag!"

ang
"Magaling!," sagot ni Jessica at ngumiti. "Hindi ako makapaghintay na sundin ang mga hakbang na ito sa aking pansariling Alituntunin sa pang-araw-araw na buhay!"



Mga tanong na Pagnilaynilayan

01

Naranasan mo na bang magkaroon ng masasamang gawi o hindi malusog na ugali, tulad ni Jessica?

02

Ano ang iba pang mga hakbang sa Pansariling Alituntunin o "self-regulation" na maaari mong ibigay kay Jessica?

03

Mayroon bang anumang mga diskarte na maaari mong dalhin sa iyong sariling pang-araw-araw na buhay?



Buksan ang Video ▶

_____ Pang-araw-araw na _____
 Pagsasanay
Lasahin

Gaano kadalas tayo kumakain o umiinom habang gumagawa ng ibang bagay, hindi gaanong binibigyang pansin ang aktibidad sa harap natin? Iminungkahi ng pananaliksik na maaaring mabuti para sa ating kapakanan na talagang bigyang pansin ang maliliit na bagay kung minsan.



Upang gawin ito, maghanda ng isang tasa ng tsaang para sa sarili, at pagkatapos ay humanap ng magandang komportableng lugar sa silid upang tamasahin ito.

Kapag ang tsaang ay natimpla at medyo lumamig na, at ikaw ay nasa iyong magandang lugar (iyong sariling "teahouse") -- marahil ay maaari mong linisin ang isang lugar sa ibabaw ng mesa, palamutihan ito ng isang sapin o tela, isang kutsarita at kumuha ng isang larawan upang ipakita na ikaw ay naninirahan -- subukang pansinin ang mga palatandaan at sensasyon at ibaon ang iyong sarili sa karanasan.



Ito ay "namnamin".

Magsaya!



Suriin ang temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Mag-siyasat at maging pamilyar sa lahat ng pasilidad at lahat ng mayroon ka, at maaaring wala. Gumawa ng isang listahan ng anumang kailangan mo o na magpapataas ng iyong kaginhawaan. Marahil ang ilan sa mga ito ay ibibigay ng hotel / center. Kasama ng ilang prutas at meryenda, para sa mga aktibidad sa hinaharap, iminumungkahi namin ang ilang papel sa pagsusulat, mga selyo, at mga krayola.



Susunodna Araw >

Araw
03

Ano ang pananabik sa
pagkain, lubos na kasiyahan sa
buhay.

— Bertrand Russell

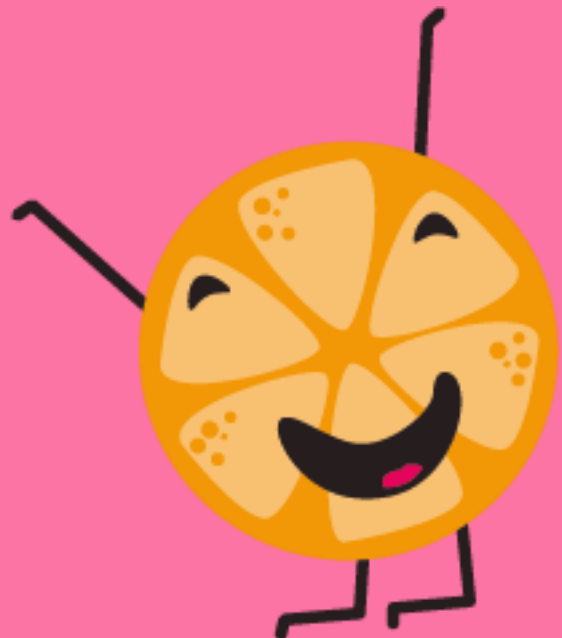
Pagkamasigasig



Pakiramdam ko ay mahalaga ako at puno ng enerhiya,

Haharapin ang buhay na may pakiramdam

aktibo at masigasig.





Pang-umagang Kuwento

Bigla niyang naalala ang tanawin ng Taipei Main Station mula sa flyover, at sa sandaling bumalik si Hazel sa Taipei, halo-halong damdamin ang naramdaman niya. Nagawa niya sa wakas! Noong high school siya, nakakita siya ng travel blog na isinulat ng isang Taiwanese guy, na nag-record ng cycling trip mula Beijing papuntang Paris. Simula noon, nagkaroon na siya ng di-maipaliwanag na interes na magbisikleta, at nanatiling matatag ang kanyang pagnanais. Sa edad na labimpito, katatapos lang niya ng pampublikong pagsusulit at nagplanong maglakbay sa Taiwan, ngunit sabay-sabay na sinabi ng mga kaibigan at kapamilya, "Hindi." Sa katunayan, naiintindihan niya ang kanilang mga alalahanin dahil siya ay menor de edad at wala pang karanasan sa pagbibisikleta.

ang
Pagkalipas ng anim na taon, sa simula, nag-alinlangan si Hazel kung kaya niyang tapusin ang pakikipagsapalaran na ito. Kahit na siya ay masigla at may kakayahang pisikal, wala siyang karanasan sa pagbibisikleta, at hindi niya alam kung paano magpalit ng gulong

Bigla niyang naalala ang tanawin ng Taipei Main Station mula sa flyover, at sa sandaling bumalik si Hazel sa Taipei, halo-halong damdamin ang naramdaman niya. Nagawa niya sa wakas! Noong high school siya, nakakita siya ng travel blog na isinulat ng isang Taiwanese guy, na nag-record ng cycling trip mula Beijing papuntang Paris. Simula noon, nagkaroon na siya ng di-maipaliwanag na interes na magbisikleta, at nanatiling matatag ang kanyang pagnanais. Sa edad na labimpito, katatapos lang niya ng pampublikong pagsusulit at nagplanong maglakbay sa Taiwan, ngunit sabay-sabay na sinabi ng mga kaibigan at kapamilya, "Hindi." Sa katunayan, naiintindihan niya ang kanilang mga alalahanin dahil siya ay menor de edad at wala pang karanasan sa pagbibisikleta.

ang
Pagkalipas ng anim na taon, sa simula, nag-alinlangan si Hazel kung kaya niyang tapusin ang pakikipagsapalaran na ito. Kahit na siya ay masigla at may kakayahang pisikal, wala siyang karanasan sa pagbibisikleta, at hindi niya alam kung paano magpalit ng gulong



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

- 01 Ano sa palagay mo ang maaaring nagustuhan ni Hazel tungkol sa paglalakbay sa bisikleta?
- 02 Anong mga aktibidad ang nagpapasigla at nasasabik sa iyo?
- 03 May naiisip ka bang bago na gusto mong subukan?



Buksan ang Video ▶

Pang-araw-araw na
Pagsasanay

Pagsasanay sa pagtatakda ng layunin

Ikatlong araw na ngayon, at maaaring tamang panahon na para makabuo ng kaunting plano para sa susunod na ilang araw o tingnan ang mga planong ginawa mo habang ikaw ay mananatili dito.



Ano ang gusto mong gawin sa oras na umalis ka?

Ano ang gusto mong maramdaman?

Ano ang maaaring makatulong dito?

Bagama't ang pagiging masyadong mahigpit ay maaaring hindi nakakatulong at nakaka-stress, iminungkahi ng mga pag-aaral na ang pagtatakda ng layunin o "goal setting" at pagpapalano ay nagpapahusay sa pansariling kapakanan.

Para magawa ito, subukang maglista ng tatlo hanggang limang layunin para sa susunod na 10 araw. Maaaring may kaugnayan sila sa trabaho o pag-aaral. Maaari rin silang magsasangkot ng higit pang mga personal na bagay tulad ng ehersisyo, diyeta, isang librong matagal mo nang gustong basahin ngunit hindi kailanman nagkaroon ng oras. Gumawa ng isang makabuluhang bagay na gusto mong gawing ugali.

Upang maging makabuluhan, ang mga layuning ito ay hindi kailangang maging labis sa mga pagsasanay; kailangan lang makilahok.



Suriin ang iyong temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Kung hindi mo pa ito nagagawa, maglaan ng oras upang masiyahan sa pag-unpack at pag-aayos ng iyong mga bagay. Ito ang iyong uniberso sa loob ng 3 linggo. Yakapin ito hangga't kaya mo!



Susunod na Araw >

Araw
04

"Ang pinakamahalagang nag-iisang sangkap sa pormula ng tagumpay ay ang kaalaman kung paano makisama sa mga tao."
— Theodore Roosevelt

Panlipunang Pag-unawa

“

Ako ay may kaalaman,

Nauunawan ang damdamin

At kaisipan, gayunpaman

Ang damdamin ng iba

Na nasa paligid ko.

”





Pang-umagang Kuwento

Dalawang matalik na magkaibigan na magkakilala mula pagkabata ay nangako na isang araw ay magsasama-sama sila.

Makalipas ang maraming taon, nalampasan nila ang lahat ng paghihirap na pumipigil sa kanilang paglalakbay at natupad ang kanilang pangarap.

Nakarating sila sa isang magandang dalampasigan at hindi inaasahang nag-away dahil sa isang maliit na bagay. Inilabas ng isa ang kanyang galit sa pamamagitan ng pagtulak sa isa sa buhangin. Ang nahulog ay nakaramdam ng sobrang mali. Wala siyang sinabi at pagkatapos ay tahimik na nagsulat sa buhangin na "Ngayon ay itinulak ako ng aking mabuting kaibigan sa buhangin."

Hindi nila pinansin ang isa't isa at sunod-sunod silang lumangoy. Muntik nang malunod ang tinulak pababa, buti na lang naligtas ng kaibigan.

Matapos makaahon sa panganib, kumuha siya ng isang shell at inukit sa bato na "Ngayon ay iniligtas ng aking mabuting kaibigan ang aking buhay."

Tanong ng kanyang kaibigan, "Bakit ka sumulat sa buhangin nang itinulak kita pababa, ngunit umukit sa bato nang iniligtas ko ang iyong buhay?" Siya ay taos-pusong tumugon, "Ang pananakit mula sa isang kaibigan ay dapat isulat sa lugar na madaling punasan, upang madaling makalimutan; Ang tulong mula sa isang kaibigan ay dapat na inukit sa lugar na hindi maalís, upang ito ay laging tatandaan."



Mga Tanong na Pagnilaynilayan:

01

Ano ang mga paghihirap na pumipigil sa iyo na makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan?

02

Ano ang iyong mga saloobin at paniniwala kapag nahaharap sa nasaktan at tulong mula sa mga kaibigan?

03

Mayroon bang ilang paraan kung saan maaaring maging kapaki-pakinabang ang higit na pagtuunan ng pansin ang tulong kaysa sa pananakit?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw na Pagsasanay

Pagtuklas ng mga lakas ng katangian

Sinaliksik ng mga mananaliksik ang paraan kung saan ang bawat isa sa atin ay may iba't ibang mga halaga at kalakasan at nalaman na ang pagiging mas may kaalaman sa ating mga lakas at paglalapat nito sa ating buhay ay maaaring magpalakas ng kagalingan.



Natukoy ng mga sikologo na ang 24-character na lakas na taglay nating lahat sa iba't ibang lawak. Maaari mong bigyan ang mga ito ng ranggo na 1-3 kung paano sa tingin mo ang mga ito ay maaaring mailapat sa iyo.

(1 ay nangangahulugang hindi gaano, 2 ay nangangahulugang ganoon, at 3 ay nangangahulugang napakarami.)

Susunod na pahina para sa mga lakas ng karakter

Kapag tapos ka na, pumili ng lima sa mga lakas mula sa mga minarkahan mo ng '3'. Ito ang iyong "mga lakas ng lagda". Maglaan ng sandali at tingnan kung napansin mo kung paano gumaganap ang iyong mga lakas sa iyong buhay. Maaari mo ring subukang ilapat ang mga ito sa iba pang mga araw at isulat ang ilang aktibidad na maaaring naaangkop sa kanila.

Ang pagtatala ng iyong mga lakas ng lagda ay hindi nangangahulugan na hindi mo maa-appreciate ang iba, at marahil ay may ilang mga lakas na gusto mong pagbutihin pa. Sa pamamagitan ng pagpapahalaga sa iyong mga lakas ng lagda, ang iba ay maaari ding pangalagaan.



Ibahagi ang iyong nangungunang 5.



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶

24 Kalakasan ng Pagkatao

	Kalakasan ng Pagkatao	Paglilinao	Iyong Bilang (1-3)
1	Pagpapahalaga sa Kagandahan at Kahusayan	Nagagawang makita ang kagandahan at kahanga-hanga sa lahat ng mga lugar ng buhay, at makahanap ng isang bagay na hahangaan sa kanila	
2	Katapangan	Kumilos ayon sa sariling paniniwala at pananalig, at hindi umatras kahit na sa harap ng takot at kahirapan	
3	Pagkamalikhain	Pag-iisip at pagtangka ng mga bagong ideya at solusyon sa pang-araw-araw na buhay	
4	Pagkamausisa	Nasisiyahan sa mga bagong karanasan at pagtuklas ng mga bagong bagay, na nagpapakita ng interes at pagkamausisa sa kanilang paligid.	
5	Pagkakapantay-pantay	Pagtrato sa mga tao nang pantay-pantay at walang kinikilingan, hindi pinapayagan ang mga personal na damdamin o pagkampi na makaapekto sa isang desisyon.	
6	Kapatawaran	Pagpapatawad ang iba at binibigyan sila ng mga pagkakataon kapag nakagawa sila ng mali, pinipili ang pakikiramay kaysa sa paghihiganti	
7	Pasasalamat	Pagpapahalaga sa tulong ng iba at sa kanilang mga positibong katangian, pagiging mapagpasalamat at nagpapakita ng pagpapahalaga sa mga tao, mabubuting bagay sa kanilang paligid.	
8	Pagkamatapat	Tapat at taos-puso, namumuhay nang walang pagpapanggap at pananagutan para sa mga kilos at damdamin ng isang tao	
9	Pag-asa	Kahit na nahaharap sa kabiguan o mga paghamon nananatiling may pag-asa at naniniwala na sa pagsisikap, maaaring magbago at mapabuti ang mga bagay-bagay	
10	Pagkamapagpatawa	Nasisiyahan sa pagpapalaganap ng kagalakan sa iba, nakakahanap ng saya sa buhay at hindi masyadong binibigyan-diin ang lahat	
11	Kabutihan	Nagpapakita ng pakikiramay, pagtanggap at kabutihang-loob, nasisiyahan sa pagbibigay at pagtulong sa iba.	
12	Pangunguna	Mahusay sa pagpapalano at pagpapatupad ng mga ideya, magagawang mag-udyok sa iba at magsulong ng pagkakasundo sa gitna ng pangkat	
13	Pagmamahal	Pinahalagahan ang malapit na relasyon sa iba, nakapagpahayag ng pagmamahal sa pamilya at mga kaibigan, at tumanggap ng pagmamahal bilang kapalit	
14	Kaalaman sa Pagmamahal	Nahihikayat na matuto ng mga bagong bagay at bumuo ng mas malalim na kaalaman at pag-unawa sa isang paksa	
15	Pagkamapakumbaba	Mapagpakumbaba at mababang-loob, hindi palaging nangangailangan ng atensyon at papuri para sa tagumpay ng isang tao	
16	Pagpapasiya	Kapag gumagawa ng mga desisyon, gagamit ng kawalang-kinikilingan at katwiran, isinasaalang-alang ang mga alternatibong punto ng pananaw at ebidensya	
17	Pagtitiyaga	Kahit na nahaharap sa mapanghamong na gawain, magpapatuloy sa pagkamit ng layunin.	
18	Pananaw	Maingat na magmamasid at isasaalang-alang ang iba't ibang mga pananaw, at makapagbibigay ng isang positibong pananaw, malaking larawan sa hinaharap.	
19	Kahinahunan	Nagpapakita ng pangmatagalang pagpapalano at pag-iintindi sa kinabukasan, at kahit na emosyonal o nasa ilalim ng stress, isasaalang-alang nang mabuti ang mga aksyon upang maiwasan ang paggawa ng isang bagay na maaaring pagsisihan sa bandang huli	
20	Pansariling Alituntunin	Ang pagkakaroon ng pagpipigil sa sarili at pagpipigil sa mga pagnanasa, impulses at emosyon	
21	Panlipunang Kaalaman	Nagagawang maunawaan ang mga damdamin, personalidad, motibasyon at pangangailangan ng ibang tao, at magbigay ng angkop na tugon	
22	Espirituwalidad	Ang pagkakaroon ng isang malakas na kahulugan ng isang hangarin at layunin sa buhay ng isang tao, pag-unawa at pamumuhay ayon sa mga personal na layunin ng isang tao	
23	Pagtutulungan ng Magkakasama	Ang pagpapakita ng pangako at katapatan sa koponan, tumatagal ng mga responsibilidad at nagsusumikap para sa tagumpay ng koponan	
24	Kasiyahan	Ang pagkakaroon ng pusong puno ng sigla at kagalakan, namumuhay ng madamdamin at may sigasig, hindi kalahating puso.	



Praktikal na Hakbang

Gumawa ng iskedyul. Itakda ang iyong oras ng pagkain. Maging pamilyar sa mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain at gumawa ng isang listahan ng mga bagay na gusto mong kainin habang naroon ka. Ito ay lilikha ng higit na pakiramdam ng personal na kontrol sa iyong oras at kapaligiran



Susunod na Araw >

Araw
05

"Wala akong natatanging katalinuhan . Mapagusisa lang talaga ako."

— Albert Einstein

Mapag-usisa

“

Naghahanap ako ng mga sitwasyon kung saan

Nakakakuha ako ng mga bagong karanasan

nang hindi sangkot sa sarili ko

o paraan ng ibang tao

”





Kuwentong Pangumaga

Isang propesor ng pilosopiya sa unibersidad ang pumunta upang bisitahin ang isang sikat na master ng Zen. Sinabi ng propesor sa Zen master na sa lahat ng asignaturang itinuro niya, ang mga estudyante ang pinakanabighani sa mga pilosopiyang Silangan. Hindi niya maintindihan kung bakit ganito, at naging interesado siyang bisitahin ang master at makuha ang kanyang mga insight.

Habang ang master ay tahimik na naghahanda ng tsa, ang propesor ay walang tigil na nagsasalita tungkol kay Zen, ang kanyang noo ay lalong kumunot sa tensyon. Hindi siya nagbigay ng anumang oras para sa master upang tumugon o sagutin ang kanyang mga katanungan, at tila halos nakikipagtalo sa kanyang sarili.

Nang matapos ang master sa paghahanda ng tsa, ibinuhos niya ang tasa ng propesor hanggang sa labi, at pagkatapos ay nagpatuloy sa pagbuhos. ang

Biglang napatigil sa pagsasalita ang professor. Nanlaki ang mga mata niya habang pinagmamasdan ang pag-apaw ng tasa, hanggang sa hindi na niya napigilan ang sarili. "Puno na! Wala nang tea ang papasok!", bulalas ng propesor. ang

Ngumiti ng mahina ang master at ibinaba ang teapot. "Ito ay ikaw," sabi ng master, na iminuwestra ang pinangyarihan ng natapong tsa. "Paano ko ipapakita sa iyo si Zen maliban kung alisan mo muna ng laman ang iyong tasa."

(Halaw mula sa isang sinaunang kuwento ng Zen)



Mga Tanong ng Pagnilaynilayan:

01

Nakatagpo ka na ba ng isang tao na ang pagkamausisa at pagiging bukas ay napigilan ng pagiging masyadong mapagpalagay?

02

Nakatagpo ka na ba ng isang tao na ang pagkamausisa at pagiging bukas ay napigilan ng pagiging masyadong mapagpalagay?

03

Ano ang maaari nating gawin upang manatiling bukas sa mga bago at nobelang ideya?



_____ PangAraw-arw na _____
Pagsasanay

Isipin ang iyong Sarili

Ngayon ay maaaring hindi ka mapakali. Para sa isang maikling ehersisyo, aanyayahan ka naming isipin ang iyong sarili sa isang ganap na kakaibang kapaligiran.

Natuklasan ng mga mananaliksik na kapag nakikita natin ang ating 'pinakamahusay na posibleng sarili' maaari itong mapalakas ang positibong damdamin at optimismo.

Upang gawin ito, maaari mong isipin ang isang partikular na setting, gamit ang alinman sa isang lapis o mga krayola upang iguhit ito, o magsulat tungkol sa kung ano ang naroroon. Bigyan ang iyong sarili ng maraming oras upang dalhin ang mga kulay at detalye sa lugar.



Isiping ikaw ay nasa gubat. Iguhit (o ilarawan) Ito!

Maglaan ng ilang sandali upang humanga sa iyong iginuhit. Pagkatapos ay ipikit mo ang iyong mga mata at isipin na naroroon ka, ginalugad ang kapaligiran, nakikibahagi sa haka-haka na karanasan at kung paano ka namamahala nang maayos. Kapag halos tapos ka na, maaari mong balikan ang iyong mga lakas ng lagda at isalang-alang din kung paano ipinahayag ang mga ito sa pamamagitan ng iyong larawan.



Kung ayaw mo,
magbahagi ng larawan ng isang
bagay mula sa iyong gubat.





Praktikal na Hakbang

Huwag maging masyadong malupit sa iyong sarili, magkaroon ng kakayahang umangkop sa pag-iisip kung ano ang gusto mong makuha mula dito, manatiling konektado sa iyong mga malapit sa buhay, bilangin ang iyong mga pagpapala araw-araw at pahalagahan ang tatlong linggong ito para lamang sa iyong mga iniisip at nararamdaman.



Susunod na Araw 

Araw
06

Kaunti lang ang kaya nating
gawin mag-isa, marami tayong
magagawa nang magkasama.

— Helen Keller

Pagtutulungan ng Magkakasama

Ako ay matulungin at tumutulong

Sa grupo at pangkat,

May kusang tumulong

Sa grupo upang magamit ang minimithi.





Pang-Umagang Kuwento



Lumipat lang ang maliit na puting kuneho sa ibang kagubatan upang humanap ng bagong tirahan. Pumunta siya sa tuktok ng isang malapit na kagubatan at nakita niya ang isang grupo ng mga kuneho na naninirahan sa labas ng kuweba ng leon. Nagulat ang maliit na puting kuneho dahil lubhang mapanganib para sa mga kuneho na manirahan sa labas ng isang kuweba ng leon. Madali lang silang kinain ng mga leon!

Ang maliit na puting kuneho ay nag-isip ng nakagawiang kapaligiran ng iba pang mga kuneho. Mukhang matagal na silang nakatira dito. Paano nila nagawang manirahan sa labas ng kuweba ng leon nang napakatagal?

Lumakad ang maliit na kuneho patungo sa isang kulay abong kuneho na nakatayo malapit sa kuweba ng leon at tinanong ang mga tanong sa kanyang isipan.

Itinuro ng kulay abong kuneho ang direksyon ng isang tumpok ng mga buto na nakalatag sa labas ng kuweba ng leon at sinabing, “Kita mo! Syempre hindi galing sa pamilya namin ang mga buto na iyon! Galing yan sa mga patay na lobo. Noong unang dumating ang ating ninuno sa kagubatan na ito, itinaya niya ang kanyang buhay at pumunta sa kuweba upang makipag-usap sa mga leon. Iminungkahi niyang kumilos bilang pain upang ang mga lobo ay lumapit sa yungib. Ang mga leon ay magkakaroon ng mga lobo bilang kanilang pagkain sa halip na tayo.

Ang ganitong uri ng pagtutulungan ng magkakasama ang nagpanatiling buhay sa amin at sa aming mga ninuno sa kagubatan na ito nang mapayapa sa loob ng maraming taon!”



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Naiisip mo ba ang isang pagkakataon kung kailan mo ginamit ang pagtutulungan ng magkakasama upang malampasan ang ilang balakid?

02

Ano ang pakiramdam kapag matagumpay ang pagtutulungan ng magkakasama?

03

Mayroon bang anumang bagay sa iyong buhay na maaaring makinabang sa pagtutulungan ng magkakasama sa mga darating na araw o buwan?



PangAraw-arw na
Pagsasanay

Pagsusulat ng liham

Ang mga taong nagmamalasakit sa iyo ay malamang na nagtataka kung paano ka nagpapatuloy, at maaaring iniisip mo rin sila at ang iba pa.

Dahil ikaw ay nasa isang hindi pangkaraniwang sitwasyon kung saan maaaring mas mabagal ang iyong mga araw. Marahil ito ay isang pagkakataon din para sa isang mas mabagal na paraan ng komunikasyon. Bakit hindi maghanap ng ilang papel na tala, sobre (at mga selyo, kung mayroon) upang magpadala ng mga liham sa isang taong pinasasalamat mo.



Maaaring isang magandang sorpresa ang makatanggap ng sulat-kamay na sulat o postkard. Natuklasan ng mga mananaliksik na ang pagsusulat ng mga liham ng pasasalamat ay makapagpapalakas ng kaligayahan at kasiyahan sa buhay.

Maaaring gusto mong isulat ang tungkol sa iyong pagpapahalaga para sa kanila, mga paraan na maaaring maka-antig sa kanilang puso, at gamitin din ito upang pagnilayan kung gaano kahalaga sa iyo ang karanasan sa ngayon.



Surrin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon



Praktikal na Hakbang

Sa madaling salita, maging totoo, maging maingat, maging maalalahanin, mapagpasalamat, maging masaya at masigla.



Susunod na Araw >

Araw
07

"Ang pagiging patas ay hindi pagbibigay ng pareho sa lahat, ngunit pagbibigay sa lahat ng kailangan nila." Rick Riordan

Pagkakapantay-pantay

Pantay-pantay ang pakikitungo ko sa lahat at

patas, at ibigay sa lahat ang

parehong pagkakataon na mag-aplay

ang parehong mga patakaran sa lahat.





PangUmagang Kuwento

Dalawang bata ang naglalaro ng tses. Ang batang lalaki, kadalasan ay isang tahimik at magiliw na manlalaro, ay nakasandal sa kanyang upuan na may mapang-asar na ngiti. Ang batang babae sa kanyang tapat na nakatirintas ay nakayuko, naka-simangot, nakakunot ang kanyang noo sa malalim na konsentrasyon. Tinitingnan niya ang lahat ng piraso, na kailangang makatakas mula sa pag-atake ng kanyang kalaban. Bigla niya itong nahanap. Nagliwanag ang kanyang mga mata - ang perpektong ganting atake! Dobleng suriin kung ligtas ito, hindi niya pinansin ang pagbabanta ng bata sa kanyang mga piraso at inilatag ang sarili niyang bitag.

"Ha!" Nagpalakpakan ang bata, kinuha ang mga pirasong pinagbantaan niya. Ngunit hindi niya alam, siya ay handa - at sumibol sa kanyang mga piraso sa isang mapangwasak na pagatake.

"Panalo ako!"
"ANO!" Hinampas ng bata ang mesa.
"Impossible! Niloko mo ako!"
Napabuntong-hininga ang babae, "Hindi, hindi!"
"Anong ginawa mo! Walang paraan na pwede kang manalo!"

"Ano ginawa mo! Walang paraan na pwede ka manalo!"

Nang marinig ang gulo, pumasok si Lola mula sa kabilang silid. "Bata, ano sa tingin mo ay nanloko siya?"

"Mas bata siya sa akin," bulalas niya, "at isang babae!"

"May katibayan ka ba?"

"Wala. Pero-!"

"Sinabi mo ba agad na nandaya siya, kung ang kalaban mo ay mas matanda, at lalaki?" malumanay na tanong ni Lola.

"Ako-" Tumigil siya at nag-isip.

"Mapapahanga ka at makikipagkamay sa kanila, hindi ba?" Ipinatong ni Lola ang kanyang kamay sa ulo ng babae. "Ang batang ito ay nag-ensayo nang husto upang maging mas mahusay, at manalo - tulad mo. Ngunit siya ay minamaliit dahil sa pagiging bata, at isang babae - sa isang laro kung saan mas maraming lalaki ang naglalaro."

Ang bata ay tahimik, ngunit naiintindihan. "Tama ka." Nilingon niya ang dalaga, at ipinilig ang ulo, nahihiya sa kanyang pagsambit. "Patawarin mo ako" - hindi kita tinatrato ng patas. Binabati kita, iyon ay isang kamangha-manghang bitag!"
Nanlaki ang mga mata ng dalaga habang namumula. Tapos, ngumiti siya. "Salamat! Iyon ay isang magandang laro."



Tanong na Pagnilaynilayan

01

May naiisip ka bang mga halimbawa ng hindi patas sa iyong lugar ng trabaho o komunidad?

02

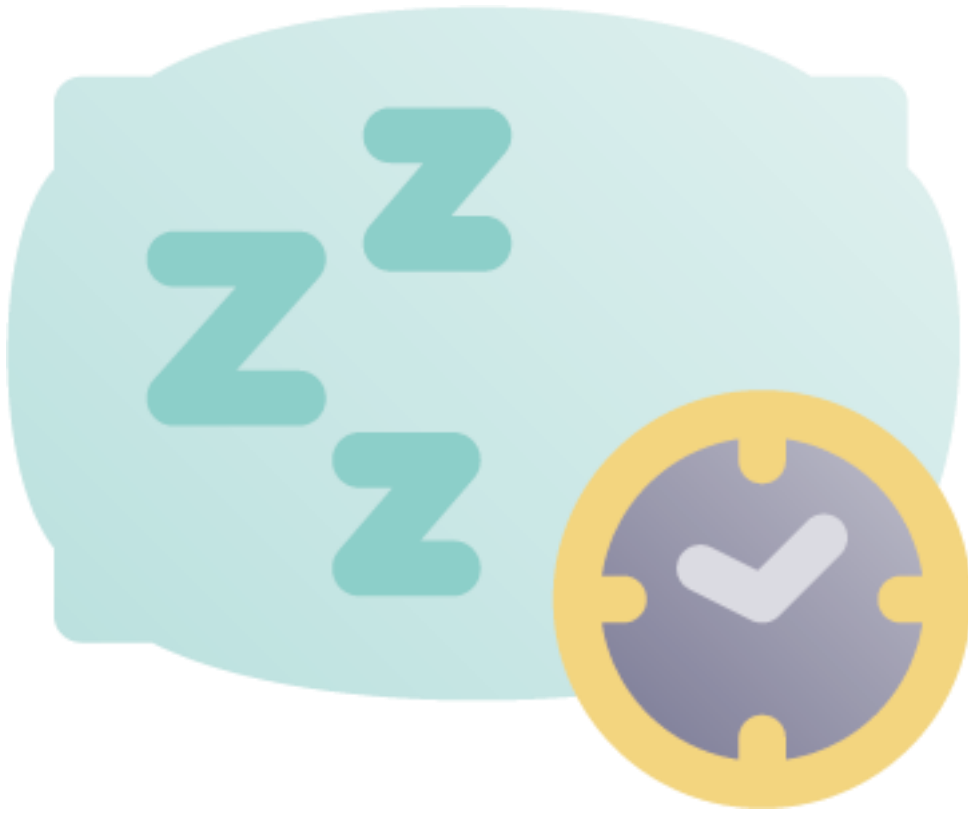
Ano ang maaari mong gawin sa susunod na makatagpo ka ng hindi patas na sitwasyon?



Buksan ang Video ▶

PangAraw-araw na
Pagsasanay

Pagpapahinga



Suriin ang temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na hakbang

Ang regular na pakikipag-ugnayan sa mga tao ay napakahalaga. Ang ilan sa mga pinaka nakakaantig na pag-uusap sa mga malalapit na kaibigan at pamilya ay nangyayari sa panahon ng kuwarentenas, na siyang mga silver lining sa mahirap na oras na iyon.



Susunodna Araw >

Araw
08

Ang misteryo ng pagkakaroon ng buhay ng tao ay hindi lamang sa pananatiling buhay, kundi sa paghahanap ng mabubuhay
— Fyodor Dostoyevsky

Espirituwalidad

Nakakaramdam ako ng pandiwa at naniniwala sa isang

kahulugan ng layunin o kahulugan sa aking buhay;

at nakita ko ang puwesto ko sa pinakamataas

Na panukala ng uniberso at hanapin ang

kahulugan sa pang-araw-araw na buhay.





PangUmagang Kuwento

Si Timothy ay isang masunuring bata. Malaki ang bahagi ng kanyang mga magulang sa paghubog kung sino siya. Hindi tulad ng ibang mga kabataan na nagrerebelde sa iba, si Timothy ay laging sumasama sa natural na sinasabi ng mga tao. Sinusunod na lang niya ngayon ang plano ng pag-aaral na binalak ng kanyang mga magulang. Wala siyang naramdamang saya, ngunit wala ring kalungkutan.

Isang araw, tinanong siya ng isang malapit na kaibigan, "Masaya ka ba talaga?". Tila isang simple at karaniwang tanong, ngunit yumanig sa kanya. Saglit niyang pinag-isipan ang tanong na ito at bumulong sa sarili sa harap ng salamin, "Nakangiti ako, kaya bakit ako tinanong ni Peter ng ganito? May alam ba siya? May nakita ba siyang kakaiba sa likod ng ngiti ko? "

Sinimulan niyang isulat ang kanyang blog online at sinubukang maging tapat sa kanyang sarili. Nang malungkot siya, isinulat niya ito. Nang nayanig siya, naitanong niya sa sarili niya kung bakit. Sa paglipas ng panahon, tanging musika lang ang nagpasigla sa kanya. Pagkatapos isang araw, sa unang pagkakataon, tumayo siya para sa kanyang sarili sa isang pag-uusap ng pamilya at sinabing, "Ayaw ko nang pag-aralan ang paksang ito. Gusto kong mag-aral ng musika." Nagulat ang kanyang mga magulang nang marinig iyon dahil hindi kailanman nagpahayag ng anumang opinyon si Timothy laban sa kanila. Siya ay nagsisikap nang husto upang pasayahin ang mga tao sa paligid niya, na halos hindi nila kilala ang kanyang tunay na pagkatao. Sa katunayan, naging estranghero din siya sa kanyang sarili. Matagal na niyang hindi ginagalaw ang nasa kanyang kaluluwa. Nabawasan kaagad ang pasanin sa kanyang balikat matapos niyang makausap ang kanyang mga magulang. Nagsimula siyang maglakad sa sarili niyang landas, sa kabila ng mga kawalang-katiyakan sa hinaharap.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

- 01 Naranasan mo na ba ang katulad ni Timothy, na sumusunod lamang sa landas na inilatag para sa iyo?
- 02 Ano ang nakapagpapasigla sayo?
- 03 Mayroon bang mga layunin na gusto mong ituloy sa darating na taon?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw na _____

Pagsasanay

Lasahin



Lumipas na ngayon ang isang linggo, at oras na para magsaya. Kung mayroon kang isang piraso ng prutas o tsokolate o isang supot ng tsaa, maaari mong ulitin ang ehersisyo na 'nakalalasa o lasahin'.

Kapag dinala mo ang bagay sa iyong 'teahouse', maging malikhain at palamutihan ang iyong matahimik na tea party o pagsalu-salo para sa kung ano ang maaari mong makuha. Muli, kumuha ng litrato. At pagkatapos ay pansinin ang sensasyon, ang tunog ng pag-bukas nito, ang amoy, ang lasa, at ang pagkakahabi nito. Ano ang pakiramdam na dahan-dahang bigyang-pansin ang iyong kinakain sa halip na gawin ito nang nakakagambala? May napansin ka bang hindi mo nagawa noon?

Pagkatapos ay maaari kang magsulat ng kaunting bagay tungkol dito.

Magbasa pa ▶



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Kung hindi mo nagawang maglaan o 'book' ng mas malaking kwarto, alamin kung paano ka makakakuha ng karagdagang espasyo at mga kagamitan. Ayusin muli ang mga bagay kung kinakailangan. Huwag mahiyang humingi ng anumang kailangan mo sa hotel/center.



Susunodna Araw >

Araw
09

Ang pagtawa ay ang
pinakamabisa na gamot

--Lumang Kawikaan

Katatawanan

Mapaglaro akong lumalapit sa buhay,

nagpapatawa sa iba,

at paghahanap ng katatawanan sa mahirap

at mga oras ng mga pangamba.





PangUmagang Kuwento



Ang isang politiko ay nag-organisa ng isang pulong sa bulwagan ng bayan, ang mga tagapag-ayos ay naglaan ng oras para sa mga tanong mula sa sahig. Isusulat ng madla ang tanong sa isang papel at ipapasa sa kanya kung saan babasahin niya ito nang malakas at sasagutin. Nang buksan niya ang pinakahuling piraso ng papel, nakita niya ang isang salita lamang na nakasulat dito - 'Idiot'.

Nagulat siya, ngunit may bahagyang ngiti na ibinalita niya ang mensahe sa madla. Nagbulungan ang mga manonood sa bastos na mensahe, ngunit hindi nagalit ang politiko. Sa halip, ipinahayag niya, "Nakatanggap lang ako ng maraming tanong mula sa walang pangalan, lahat ay may tanong lamang at walang pirma,

ngunit ang isang ito ay ang kabuuang kabaligtaran – pirma lamang ng isang tao na walang tanong!"

Nang harapin ang mapanuksong papel na ito, hindi nagalit ang politiko, sa halip ay gumamit ng katatawanan at panunuya upang ipakita ang kanyang pagiging mabilis at mapagbigay sa harap ng kanyang mga tagasuporta. Hindi lang iyon, hatid pa niya sila ng tawanan at kasiyahan. Ang mga makapagbibigay ng kagalakan sa iba ay mas madaling makatanggap ng paghanga at pagkilala ng iba. Mula sa isang kumpiyansa na pananalita bilang isang politiko, hanggang sa dahan-dahang pagtiyak sa kanyang mapagbigay na karakter, ang mga naroroon ay nabuksan sa kanyang nakakahawa na alindog. Ito ay isang maliit na lasa ng malakas na impluwensya ng katatawanan.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Ano ang isang bagay na nagpatawa sa iyo kamakailan?

02

May panahon ba na gumamit ka ng katatawanan upang malutas ang isang kahirapan?

03

Mayroon bang anumang mga kasalukuyang hamon na maaaring kinakaharap mo kung saan maaari mong gamitin ang katatawanan upang malutas o malagpasan ito?



Buksan ang Video ▶

_____ Pangaraw-araw na _____
Pagsasanay

Ang iyong sarili sa hinaharap

Maaaring nagsisimula ka nang mag-isip nang kaunti sa iyong oras sa sandaling umalis ka. Maaaring magdala ito ng ilang positibong damdamin sa mga bagay na maaari mong gawin, ngunit maaari rin itong magdala ng ilang negatibong damdamin na nauugnay sa mga responsibilidad. Upang matulungan kang maghanda at magsimulang magplano, maaari kaming magsagawa ng pagsusulit.

Natuklasan ng mga mananaliksik na ang pagtingin sa ating "pinakamahusay na parte ng sarili" ay maaaring magpataas ng mga positibong emosyon at maaaring makatulong na palakasin ang pagganyak.

Upang gawin ito, maaari nating isipin ang ating unang linggo pagkatapos nating umalis dito. Paalalahanan muna natin ang ating sarili tungkol sa ating mga kalakasan, at kung paano mo pinamahalaan nang maayos ang iyong buhay sa imahinasyong gubat sa ilang araw na nakalipas.

Pagkatapos ay maaari nating isipin nang maluwag ang tungkol sa kung ano ang maaaring maging hitsura ng linggo kapag tayo ay nasa labas, mga lugar na maaari nating bisitahin, mga bagay na maaaring gusto nating gawin, anumang mga obligasyon at pakikipag-ugnayan na magkakaroon tayo, kung ano ang magiging epekto ng mga ito sa ating nararamdaman, at kung ano ang iyong lagda maaaring suportahan ka ng mga lakas.



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Planuhin ang iyong mga pagkain nang maaga sa iskedyul, upang makagawa ka ng mahusay na mga desisyon. Huwag maghintay hanggang sa ikaw ay magutom. Ang mga serbisyo sa paghahatid ng pagkain ay kadalasang may tampok sa pag-iiskedyul.



Susunod na Araw >

Araw
10

Marami sa mga kabiguan sa buhay ang hindi namalayan ng mga tao kung gaano na sila kalapit sa tagumpay nang sumuko sila.

— Thomas Edison

Pagkamatiyaga

“

Nagpapatuloy ako sa aking mga layunin

sa kabila ng mga hadlang,

panghihina ng loob, o

Mga pagkabigo

”





Pangumagang Kuwento



"Ang Nagwagi ng Global Earphones Design Award ay si Lee Yin Chun!" Masayang nagpalakpakan ang ilan sa mga manonood ngunit ang ilan ay pumalakpak na may iba't ibang katanungan sa isip. "40 taong gulang na siya, wala pa nga siya sa industriya sa mahigit 20 taon. Kadalasan ang premyong ito ay napupunta sa mga taong nakatuon sa industriya nang higit sa 30 taon. Paano, sa kabila ng kakaibang pagkakagawa ng disenyo ng kanyang earphones, nakuha niya ang premyo?", sabi ng isang miyembro ng manunuod at sa taong nakaupo sa tabi niya.

Habang nag-uusap sila, isang matandang lalaki na may pares ng ginintuang salamin, sa edad na mga 70, ay sumabak sa kanilang pag-uusap at sinabing, "Si Lee Yin Chun ay kasalukuyang 40 taong gulang, tama ka, siya ay hindi pa matagal sa industriya, higit sa 30 taon. Gayunpaman, nagkaroon siya ng pangarap na magdisenyo ng isang pares ng perpektong earphone nang mas maaga kaysa noon. Mula noong 15, binabasa niya ang tungkol sa pisika ng mga earphone at ang istraktura ng mga earphone araw-araw. Mula noong 18, binabasi niya ang tungkol sa istraktura at Agham ng tainga ng tao, kung paano nakakaapekto ang iba't ibang uri sa kalidad ng tunog at antas ng ginhawa ng ating mga tainga at ang tunog ng kumbinasyon ng mga 'dynamic' at balanseng 'armature driver'.

Gumugol siya ng 10 taon para lamang tuklasin ang mga epekto ng mga dynamic driver. Ang mga taong malapit sa kanya ay hindi tumitigil sa panghihina ng loob sa kanya, at sa pagsasabi sa kanya na sumuko na." ang ang

Nagpatuloy ang matanda: "Sinabi nila sa kanya na ang pagiging mapagkumpitensya ng industriya at ang mahal na halaga ng trabaho ay nagpahirap sa kanya na magtagumpay, ngunit hindi siya nakinig sa mga tinig na ito. Nagtiyaga siya, patuloy siyang nagsisikap at nagsisikap. Hindi niya alam kung siya ay magiging ganap na kabiguan o kung siya ay magtatagumpay. Ngunit malinaw kong natatandaan ang sinabi niya noong sinubukan siya ng mga tao na panghinaan ng loob. Aniya, 'Ang mga earphone ay ang kaluluwa ng musika na nagpapagaling sa atin, ito ay naghahatid ng mensaheng gustong ipahayag ng isang mang-aawit sa kanyang mga manonood nang malinaw, sa bawat isa sa atin. Kailangan kong gumawa ng mahusay na trabaho sa disenyo.' "

ang

Biglang napaluha ang matanda, habang may pagmamalaki na nakatingin sa nakababatang lalaki sa entablado. ang

"Paano mo nalaman ang lahat ng ito?" Napatingin ang dalawang audience sa matanda at nagtanong.

"Isa ako sa mga taong naging malapit sa kanya at pinanghinaan siya ng loob noong mga taong iyon."



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Ano kaya ang mga dahilan ni Lee Yin Chun para magpatuloy sa kabila ng panghihina ng loob?

02

May naiisip ka bang pagkakataon na pinagtiyagaan mo sa kabila ng ilang mga hadlang?

03

Ano ang nagudyok sa iyo na magpatuloy ?



Buksan ang Video ▶

PangAraw-araw na
Pagsasanay

Pagsulat ng Liham



Maaaring may ilang taong mahalaga sa iyong buhay at naiisip mo sa nakalipas na 10 araw. Ngunit mayroong isang napakahalagang tao sa iyong buhay na laging kasama mo sa lahat ng oras sandali ng kapanganakan. Ikaw nga! Napakabuti mo sa iyong sarili.

Para magawa ito, maaari nating pag-isipan ang mga larawang nakuha natin kahapon o sa makalipas na linggo pagkatapos nating umalis. Maaari rin nating isaalang-alang ang mas malawak na tagal ng panahon, at pag-isipan ang anumang mga aral na gusto nating kunin mula sa mga sandaling ito.



Ang 'ikaw' ngayon ay hindi katulad na 'ikaw' bukas. Sa susunod na linggo malalaman mo ang ilang mga bagay na hindi mo alam ngayon, ngunit sa hinaharap ay maaaring nakalimutan mo rin ang ilang mga bagay na nasa isip mo ngayon. Bakit hindi ibahagi ang isang bagay sa iyong sarili sa hinaharap. Halimbawa, ano ang mahalaga sa iyo sa sandaling ito ng buhay, anumang bagong pagsasakatuparan, makabuluhang mensahe at nagpapaalala rin sa iyong sarili sa hinaharap ng iyong mga lakas at pinagmumulan ng kagalingan?





Praktikal na Hakbang

Bakit hindi maglaan ng oras upang matuto ng bagong panukala ng ehersisyo? May mga ehersisyo sa YouTube para sa bawat antas.



Susunod na Araw >

Araw
11

"Isa ito sa pinakamagandang regalo na maibibigay mo sa iyong sarili, ang magpatawad."

— Maya Angelou

Kapatawaran

Pinapatawad ko ang iba kapag sila ay

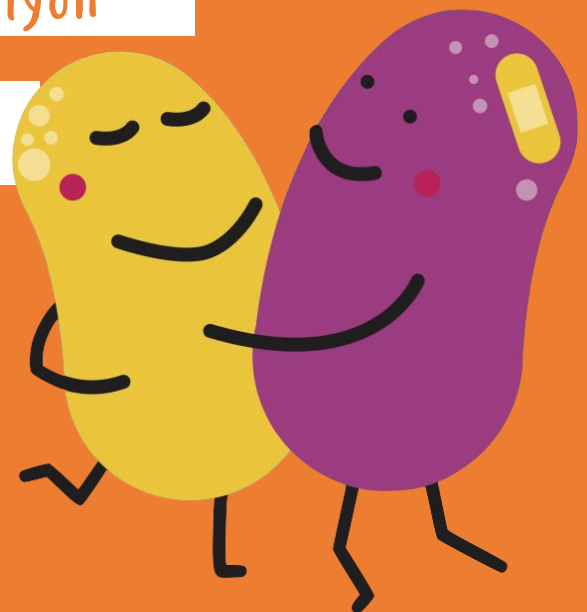
nagagalit sa akin at kapag sila ay

masama ang ugali sa akin,

at ginagamit ko ang impormasyong iyon

sa aking hinaharap na relasyon

Sa kanila.



Kapatawaran



PangUmagang Kuwento



Noong Bisperas ng Pasko, pumunta si Mr. Hung sa isang tindahan ng Keyk para kunin ang kanyang Pamaskong puding para sa kanyang mga anak. Inaasam-asam nilang kainin ang puding kaya ilang araw na nilang pinag-uusapan. Dahil sa higit na oras sa trabaho, pagdating niya sa tindahan ng Keyk, isa na lang ang natira. Nakahinga ng maluwag si Mr. Hung pagkatapos niyang bumili ng puding dahil ayaw niyang mabigo ang kanyang mga anak. Gayunpaman, habang naglalakad siya pauwi, nabangga siya ng isang binata na humigit-kumulang 20 taong gulang at nahulog sa sahig ang Pamaskong pudding. Galit na galit si Mr. Hung! Pinagpapawisan ang binata at tila nag-aalalang sumugod kung saan. Paulit-ulit siyang humingi ng tawad na nakatulong sa pagpapatahimik ni Mr. Hung. "Maging maingat ka sa mga tao at bagay sa harap mo habang nagmamadali ka. Umuwi ka na at magkaroon ng magandang Bisperas ng Pasko kasama ang iyong pamilya." Sa wakas ay sinabi ni Mr. Hung.

Pagkaraan ng ilang buwan, pumunta si Mr. Hung sa isang restaurant malapit sa tindahan ng Keyk kung saan siya bumili ng Pamaskong puding. Nang magbabayad na siya ng bayarin, sinabi ng may-ari ng karinderya, na nasa edad 20 taong gulang at mukhang pamilyar kay Mr. Hung. "Hindi mo kailangang magbayad para sa bayarin na ito, ginoo." Tumingin sa kanya si Mr. Hung at nagtanong, "Kilala ba kita? Nagkita na ba tayo dati?"

Humalakhak ang binata at sinabing, "Sa nakaraang buwan noong Bisperas ng Pasko",Ako yong nakabangga mo at sa nahulog ang Pamaskong puding sa sahig. Nagmamadali akong pumunta sa ospital para bisitahin ang aking lolo na malapit nang mamatay noon. Sa kabutihang palad, pinatawad mo ako at hindi mo ako pinatagal. Nakita ko ang aking lolo bago siya pumanaw. Mangyaring tanggapin ang aking pinakamahusay na pagbati at paghingi ng tawad sa pagsira ng iyong Pamaskong puding sa Bisperas ng Pasko."



Mga Tanong na Pagnilayniyan

- 01 May naiisip ka bang pagkakataon na napatawad mo ang isang tao para sa isang bagay o napatawad mo na?
- 02 Ano sa tingin mo ang mga dahilan na maaaring gawin upang magpatawad?
- 03 Mayroon bang anumang mga pangyayari kung saan nahihirapan kang magpatawad?



Buksan ang Video ▶

_____ PangAraw-araw ng _____
Pagsasanay

Suriin ang iyong kasiyahan



Kadalasan, nasusumpungan natin ang ating sarili na kailangang magbasa ng isang bagay dahil kailangan natin, o dahil sa pakiramdam natin ay napipilitan tayong gawin ito.

Siguro nagbabasa tayo ng mga papel para sa pag-aaral o trabaho, o nagbabasa tayo ng mga balita o social media dahil gusto nating manatiling may alam o dahil may nagpapadala nito sa atin. Ito ay maaaring maging sanhi upang makalimutan natin ang kasiyahan sa pagbabasa.

Iminumungkahi ng mga sikologo o 'psychologist' na ang pagbabasa ng literatura para sa sarili nitong kapakanan ay makakatulong sa atin na maging mabuti ang ating pakiramdam at umunlad sa emosyonal at panlipunan. Tinatawag nila itong bibliotherapy.

Ngayon, subukang maghanap ng mababasa sa loob ng kalahating oras o higit pa na masisiyahan ka nang walang anumang partikular na layunin sa isip. Kung wala kang anumang bagay, maaari kang humingi sa isang kaibigan ng paboritong maikling kuwento o tula.



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na hakbang

Kumusta ang tanawin sa labas ng bintana? Kapag nasa labas tayo, madalas ay hindi natin masyadong binibigyang pansin ang mga detalye ng kapaligiran, at napapansin ang mga bagay-bagay. Kung marami kang pananaw, bakit hindi mo subukang bigyang pansin ito. Iguhit ito, o maghanap ng isang bagay na kawili-wili. Alalahanin ang iyong pananaw



Susunod na Araw >

Araw
12

"Lahat ng ginawa sa mundong ito ay ginagawa ng may pag-asa".

— Martin Luther

Pag-asa

“

Ako ay makatotohanan at

puno ng optimismo tungkol sa

sa hinaharap, naniniwala na

ang aking kilos at damdamin.

May Tiwala sa mga bagay na

May magandang kalalabasan.

”





Pangumagang Kuwento



Si Brown ay isang artista na may hilig sa pagguhit. Inoobserbahan niya ang iba't ibang mga kaganapan na nagaganap sa lungsod, iguguhit niya ito at ilalagay sa labasan ng istasyon ng tren na may pag-asa na ang mga likhang sining na ito ay makapagpapagaling at makapagantig sa mga puso ng mga manggagawa sa opisina. Gayunpaman, naninirahan sa isang mabilis na lungsod, karamihan sa mga manggagawa sa opisina ay mas gusto na magmadaling umuwi nang direkta pagkatapos ng trabaho kaysa sa pagdahan-dahan ng kanilang mga hakbang upang pahalagahan ang trabaho ni Brown.

Paminsan-minsan, si Brown ay nakadarama ng pagkabigo at panghihina ng loob, tinatanong niya ang kanyang sarili: nag-aaksaya ba siya ng kanyang oras? Totoo bang sinayang niya ang kanyang pagsisikap? Gayunpaman, kahit na nasa isip ang mga ito, mayroon din siyang pag-asa sa kanyang puso at isipan, naniniwala siya na ang kanyang ginawa ay makabuluhan at hindi sumuko sa kanyang trabaho.

Sa isang normal na araw ng trabaho, isang babaeng may pulang takong ang tumakbo patungo kay Brown, ang kanyang edad ay mga 20 taong gulang, at siya ay pinagpapawisan nang husto sa parehong oras. Sa isang kamay niya, may hawak siyang itim na coat, at sa kabilang banda, may hawak siyang sulat sa palad niya at iniabot kay Brown. Ngumiti siya at sinabing, "Para sa iyo ito." Pagkatapos ay tumakbo siya nang medyo mabilis, na para bang nagmamadali siyang pumunta sa ibang lugar.

Tumawa si Brown at binuksan ang sulat, kinuha ang mga durog na piraso ng papel mula sa sobre at sinimulang basahin ang mga ito:

"Hi, sana hindi mo pansinin ang biglaang paglapit ko. Isa lamang akong ordinaryong manggagawa sa opisina. Ang tungkulin ko ay sumakay ng tren at maglakbay sa iba't ibang lugar araw-araw para makipagpulong sa aking mga kliyente. Oh at siyempre, ang nakakapagod na papeles na hindi namin gusto ang lahat. Gayunpaman, ang nais kung sabihin saiyo na, sa oras, kungsaan ako ay pagod na pagod at bigo sa aking trabaho, sa panahon na gusto ko nang sumuko, 'yung mga larawan mo ang nagligtas sa akin sa mga sandaling iyon. Napansin ko na sa bawat likhang sining, maglalagay ka ng nakangiting mukha na may mga salitang 'Kapit lang!' sa kanang sulok sa ibaba ng bawat likhang sining. Hindi ko maipahayag kung gaano kahalaga ang mga salitang ito at ang iyong likhang sining sa pagtulong sa akin. Sabi nila, kapag ang mga tao ay nasa estado ng kawalan ng pag-asa, ang kailangan nila ay hindi isang himala upang iligtas sila, ngunit maraming maliliit na bagay na nagpapagaan sa kanilang buhay. Salamat sa mga guhit, paulit-ulit nila akong iniligtas!"

Sa sandaling ito, naramdaman ni Brown na ito ang pinakamahalagang sulat na natanggap niya kailanman.

Mga Tanong na Pagnilaynilayan



01

Ano ang sinasabi ng kuwento ni Brown tungkol sa kahalagahan ng pag-asa?

02

Naiisip mo ba ang isang pagkakataon kamakailan na parang gusto mong isuko ang isang bagay, at pagkatapos ay nakahanap ka ng pag-asa?

03

Ano ang sinabi sa iyo (o ano ang nangyari) upang bigyan ka ng pampatibay-loob na iyon?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw ng

Pagsasanay

Suriin ang iyong Galerya



Kamakailang lamang! Kung nagsusulat ka ng mga bagay-bagay sa nakalipas na 11 araw, o kumukuha ng mga larawan, maaaring marami kang mga alaala na nakaimbak.

Ipinakikita ng pananaliksik na ang paggunita sa mga masasayang alaala ay nagpapalakas ng pakiramdam at kaligayahan.

Upang gawin ito, subukan munang ilista ang mga positibong karanasan na naranasan mo sa panahon ng iyong unang mga araw dito mula sa memorya lamang.

Susunod na maaari mong buksan pabalik ang iyong mga larawan o tala upang makita ang anumang napalampas mo.

Mayroon bang anumang positibong karanasan o tanawin na gusto mong makuha ngayon, 'paborito' sa iyong telepono -- at ibahagi?



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Dahil lang sa hindi ka pupunta sa labas, hindi ito nangangahulugan na hindi ka maaaring magsuot ng magagandang damit, at magayos ng iyong buhok o 'make-up'. Masarap maglaan ng kahit isang araw para magbihis ng maayos at ipaalala sa iyong sarili kung ano ang pakiramdam na lumabas para sa isang gabi. Malapit mo na ulit gawin yan, maghanda ka!

Oras na para kumuha ng libreng pagsusuri para sa COVID-19 ngayon!

Huwag mag-alala, ito ay mabilis at madali. Siguraduhing buksan ang pinto para sa mga tauhan at sundin ang kanilang mga tagubilin.



Susunodna Araw >

Araw
13

"Bumuo ng hilig sa pag-aaral.
Kung gagawin mo, hindi ka
titigil sa paglaki."

— Bertrand Russell

Karunungan sa Pagmamahal

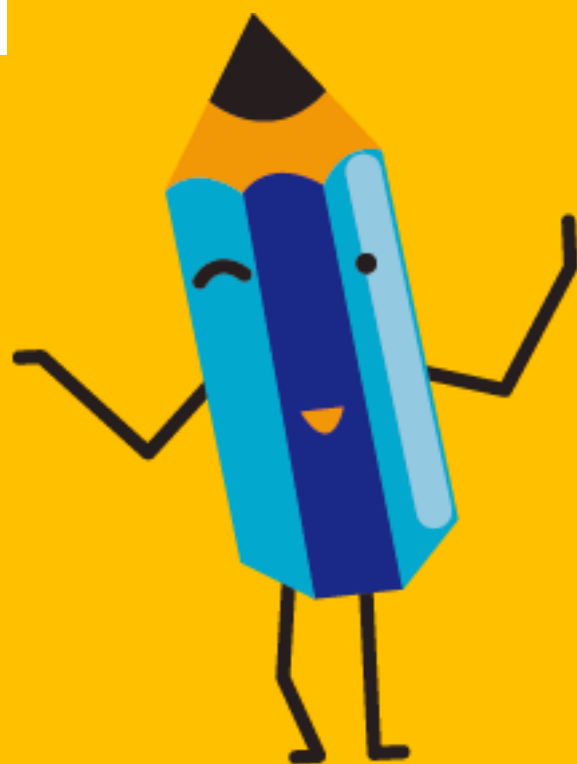
Ako ay motivated upang makakuha ng

bagong antas ng kaalaman, o

palalimin ang aking pagunlad

kaalaman o kasanayan sa isang

makabuluhang paraan.





Pangumagang Kuwento

Si Hilary ay isang year 10 student na literal na nagkaroon ng takot sa matematika. Bago ang bawat pagsusulit sa matematika, parang may kabog siya sa tiyan na nararamdaman at kailangan niyang tumakbo sa palikuran ng kalahating oras. Walang alinlangan, siya ay nabigo sa pagsusulit sa bawat oras. Kahit na siya ay nag-aaral nang husto, siya ay nasa huling marka sa bawat pagsusulit.

Ito ay medyo nakakabigo at nakapanghihina ng loob. Walang naniniwala na magagawa niya ito, kahit ang sarili niya.

Ngayong taon, mayroon siyang bagong guro sa matematika, si Ginoong Kwok. Bata pa siya, masigla at maalaga sa kanyang mga estudyante. Pagkatapos ng isa pang pagkabigo, tinawagan ni Ginoong Kwok si Hilary at matiyagang ipinaliwanag sa kanya ang lahat ng tanong. Hindi pa siya tinatrato ng ganoon kabait ng sinumang guro sa Matematika. "Ang pagsasanay ay nakakagawa ng mahuhusay". Hindi ka ba naniniwala dito, Hilary? Naniniwala akong magagawa mo!" Kinausap siya ni Ginoong Kwok ng malumanay.

Wala siyang sinabi, bagkus ay humagulgol na siya. Sa nakalipas na mga taon, hindi siya nakarinig ng anumang nakapagpapatibay na salita. "Ako ay bubo! wala akong magawa. Hindi ako makapasa sa pagsusulit sa Matematika. Kung bumagsak ako sa matematika, walang pag-asa ang kinabukasan ko! Hindi ako makakakuha ng pwesto sa unibersidad!" Ang mga mensahe ng paninisi sa sarili ay pumuno sa kanyang isipan. Hindi na siya makakahanap ng paraan para makaalis dito.

"Alam mo ba kung ano ang ibig sabihin ng 'imposible', Hilary?" Muling mahinang sinabi ni Ginoong Kwok, "Imposible ay nangangahulugang 'Ako ay posible'! Kung hindi ka naniniwala na magagawa mo ito, walang sinuman! Magtiwala sa iyong sarili at mahalin ang iyong sarili!"

Hindi niya alam kung bakit ngunit, nang marinig niya ito, nararamdaman niyang may lakas na umaapaw mula sa loob... "Maaaring iba ako!" bulong niya sa sarili. Habang nag-eensayo siya ng matematika sa bahay, napagtanto niya sa lalong madaling panahon na nasiyahan siya sa paglutas ng mga problema.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Ano ang humarang sa iyo upang matuto?

02

Ang pag-aaral ay isang bagay na magagawa natin sa buong buhay natin. Ano ang natutunan mo ngayon?

03

Ano nasa loob mo, malaisipang lumalago o permanenteng palaisipan?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw na
Pagsasanay
Lasahin



Ngayon ay maaari nating subukan muli ang lasahin na aktibidad, gamit ang tsa, isang piraso ng tsokolate, o isang piraso ng prutas. Karaniwan, maaari itong gawin bilang isang ehersisyo sa pag-iisip, gamit ang isang satsuma (o iba pang maliit na balat ng dalanghita!). Kukunin natin ang satsuma, at iikot ito sa ating mga kamay, pansinin ang maliwanag na kulay, ang bigat, at bahagyang magaspang na texture. Pagkatapos ay habang dahan-dahan nating hinuhubad ang satsuma, mapapansin natin ang sensasyon sa ating balat, ang amoy. Maaaring mapansin natin na nagsisimula tayong manabik sa prutas at ang ating bibig ay nagsisimulang gumawa ng laway. Ito ay kamangha-manghang sa isang bagay na ganap na ginawa nang nakapag-iisa mula sa kalikasan!

Ang pagkuha ng isang segment, nang paisa-isa, na napansin kung gaano kadelikadong pinagsama ito, maaari nating dahan-dahan itong ubusin at pagmasdan ang mga sensasyon; tangkilikin ang magkakaibang mga lasa at unti-unting pakiramdam ng katuparan.



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

"Patuloy na gumalaw, magsaya,
manatiling konektado at maging
malusog!"



Susunodna Araw >

Araw
14

Ang pagkamalikhain ay nagmumula sa paghahanap ng hindi inaasahan at pag-alis sa iyong sariling karanasan.”

— Masaru Ibuka

Pagkamalikhain

Ako ay malikhain, makonsepto

isang bagay na kapaki-pakinabang, paparating na

na may mga ideya na

nagresulta sa isang bagay

sulit naman.





Pangumagang Kuwento

May isang maliit na pusa na gustong nakaupo sa araw. Nakatira siya sa tabi ng kapitbahay na kuneho na nagtatanim ng puno sa hardin. Ang puno ay lumaki nang malaki na natatakpan nito ang hardin ng pusa at nakaharang sa sikat ng araw. Na galit nag pusa sa kuneho at napopoot sa puno na humarang sa kanya.

Isang araw kumatok siya ng malakas sa pinto ng kuneho, at sinigawan niya na putulin ang puno.

"Patawad, pusa, hindi ko namalayan na nakaharang pala ito sa sikat ng araw sa lugar mo. Pero ang totoo, mahal na mahal ko ang punong ito. Kami ng kasama ko ang nagtanim nito bago siya mamatay."

Biglang nakaramdam ng kilabot ang pusa sa pagsigaw. "Patawad Kuneho, hindi ko alam."

"Sa totoo, nakaharang din ang puno sa sikat ng araw sa lugar ko. Pero walang dahilan para putulin ko ito." inamin ni kuneho.

"Paano kung hindi na natin kailangan putulin nag puno at maghanap ng bagong paraan para masilayan at masakatan ng araw nang magkasama?" sabi ng pusa.

Magkasama silang umakyat sa tuktok ng puno at nagtayo ngtayo 'treehouse' kung saan maari silang maupo sa araw at magbahagi ng masasayang alaala sa buong araw. Di nagtagal, humanga ang ibang mga hayop at gustong sumali, at sabay silang kakain at magsaya. Namuhay sila nang maligaya magpakailanman, kasama ang pusa, ang kuneho at ang kanilang mga bagong kaibigan na nagsasaya sa araw habang ang puno ay patuloy na namumulaklak.



Reflection questions

01

Think about something in your life that may have bothered you. Is there a new and creative way you could approach it?

02

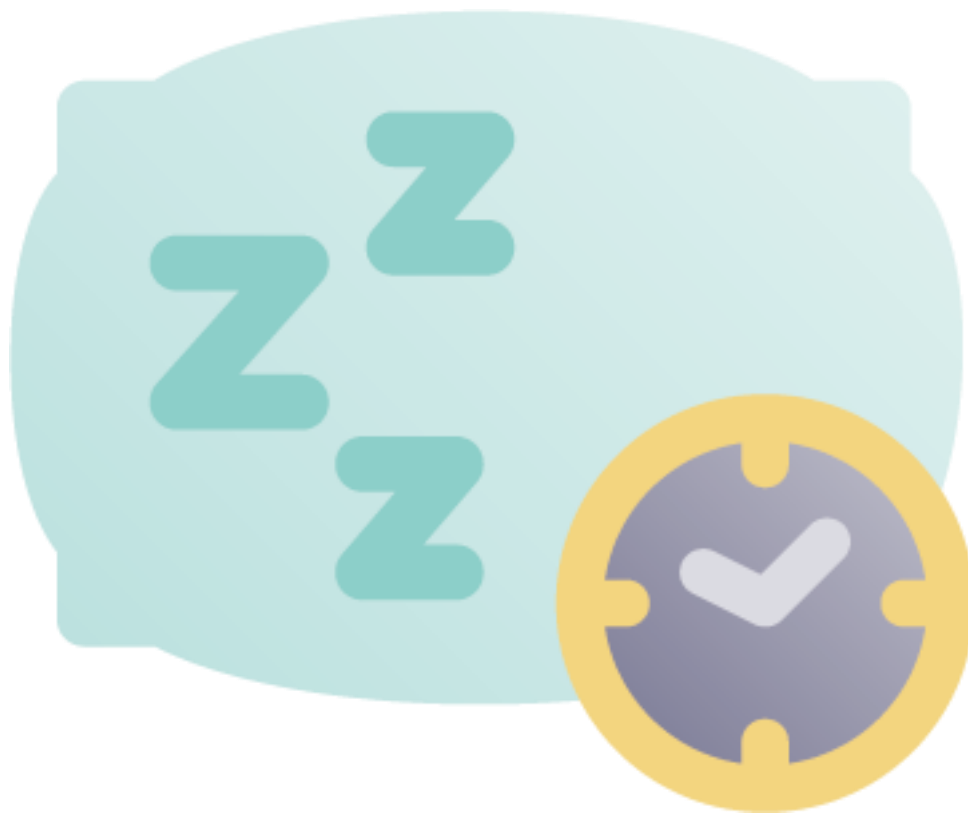
Is there an aspect of your life where you want to try using more creativity? (e.g. a hobby, in your work, leisure etc.)



Buksan ang Video ▶

_____ Pangaraw-araw na _____
Pagsasanay

Araw ng pahinga



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Sa araw ng pahinga, subukang iwasan ang social media, mag-spa ng 30 minuto, o tamasahin ang 10 minutong pagmumuni-muni. Damhin ang mga sandali na hindi nakatuon sa social media at isulat ang lahat ng iyong pananaw.



Susunod na araw >

Araw
15

Ang pagiging tapat ay maaaring hindi ka makakakuha ng maraming kaibigan ngunit ito ay palaging magbibigay sa iyo ng mga nababagay. — John Lennon

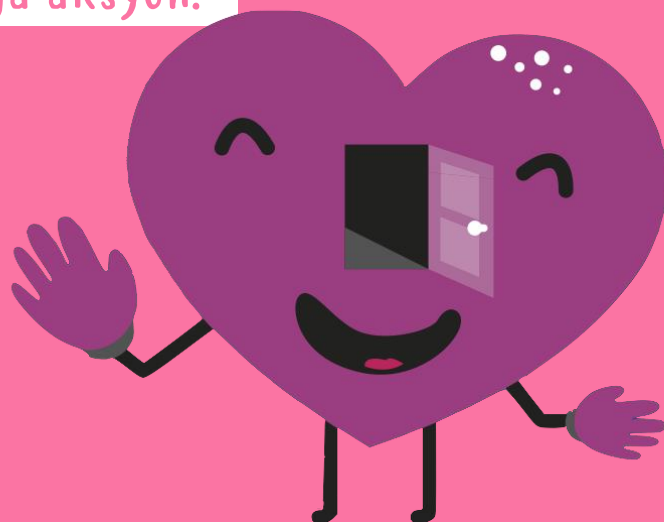
Katapatan

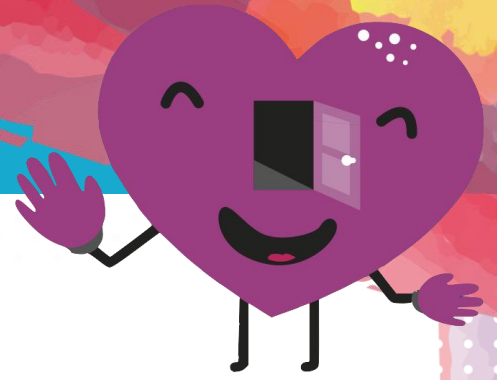
Ako ay tapat sa aking sarili at sa iba,

Sinubukan kong ipakita ang aking sarili at ang aking mga reaksiyon

tumpak sa bawat tao, at gagampanan ko ang

Mga responsibilidad para sa aking mga aksyon.





Pangumagang Kuwento

Sa isang maingay na hapon ng Linggo, pumunta si Charlie sa isang abalang lokal na karinderya kasama ang ilan sa kanyang matalik na kaibigan matapos manalo sa isang magiliw na laban sa putbol. Bilang mapagkaibigan sa grupo, si Charlie ang palaging buhay at kaluluwa ng party. Ang masikip na karinderya ay lalong nagpaganda sa kapaligiran, ang mga espasyo sa pagitan ng mga mesa ay masikip at si Charlie ay nasisiyahan sa pakikisama ng lahat.

Habang papalabas sila ng karinderya, hindi binigyang-isip ni Charlie ang lahat mga bagay na abot-gamay niya habang nakatutok sa kanilang matinding pag-uusap tungkol sa nakalipas na laro. Pagdating nila sa estasyon ng bus, huminto ang isa niyang kaibigan at tinitigan ang supot na hawak ni Charlie. Napakunot ang noo niya sa pagkalito at nagtanong, "100% sigurado akong hindi mo dala itong supot kanina. Saan mo ito nakuha?" Nagulat din si Charlie na may hawak siya na supot na hindi naman sa kanya. Sumilip siya sa loob at nakita ang isang maliit na laptop at isang memory stick.

Walang pag-aalinlangan, nagmadaling bumalik si Charlie sa karinderya at nakita ang isang dalaga na mukhang balisa at nag-aalala sa gitna ng karamihan. Tinanong niya ang dalaga kung sa kanya ba ang hawak na supot. Napaluha siya at umiyak, "Oo, akin ito, salamat! Bukas ang huling araw ng master's tesis ko at kalahating oras ako naisip na hindi na ako makapagtapos. Ako ay nagpapsalamat ng walang hanggan sa iyong tulong at utang ko sa iyo ang lahat."

Napakamot ng ulo si Charlie at nahihiyang ngumiti, dahil alam niyang kasalanan niya. Gayunpaman, tila abot hanggang buwan ang kaligayahan ng dalaga sa kanyang 'tulong'.

Pagkatapos kumalma ang dalaga, nagtanong siya kay Charlie, "Kung gayon, saan mo ito nahanap?" Alam ni Charlie na ang pagsasabi sa dalaga ng totoo ay nakakawala ng dangal, ngunit nadama niyang nagkasala at nagpasya na ipaliwanag ang lahat nang detalyado sa dalaga. Taos-puso siyang humingi ng paumanhin para sa aksidente at inalok niya ang dalaga ng kape.

Nagulat ang dalaga sa tugon ni Charlie dahil alam niyang wala siyang obligasyon na sabihin ang totoo. Dahil maraming beses na siyang pinagtaksilan ng mga kaibigan at dating kasosyo, naramdaman niyang hindi niya mapagkakatiwalaan ang sinuman at sa paglipas ng mga taon natutunan niyang masiyahan nang mag-isa. Gayunpaman, ang katapatan at pagiging totoo ni Charlie ay nagdulot sa kanya ng pagtataka, kung bakit ang isang estranghero ay maaaring maging tapat at tunay sa kanya.

Pagkatapos ng ilang sandali ng malalim na pag-iisip, ngumiti siya at nagtanong, "Dahil malapit nang matapos ang aking mga master tesis, gusto mo bang tumambay sa susunod na linggo?"

Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Sabi ng ilang tao, "honesty is the foundation of trust". Sa iyong palagay, gaano kahalaga ang katapatan sa mga relasyon o pagkakaibigan?

02

Naiisip mo ba ang isang pagkakataon na nagkaroon ng pagkakataon ang ibang tao na maging hindi tapat, ngunit pinili nila ang katapatan? May naiisip ka bang oras na ginawa mo rin ito?

03

Maaari ka bang mag-isip ng ilang mga pangyayari kung kailan napakahirap maging tapat?





_____ Pangaraw-araw na _____ Pagsasanay

Mga aktibidad sa pangangalaga sa sarili



Kapag mayroon tayong mas maraming oras, nang walang pang-araw-araw na paglalakbay sa trabaho o pakikipag-ugnayan sa lipunan, maaari itong maging isang pagkakataon upang gawin ang mga bagay na madalas nating nararamdaman na wala tayong oras upang gawin. Naniniwala ang mga sikologo o 'psychologist' na para may oras sa iba, dapat nating isagawa ang kamalayan sa sarili at pangangalaga sa sarili. Kadalasan hindi natin binibigyang prayoridad ang mga ito.

Ang pangangalaga sa sarili ay nagsasangkot ng anumang aktibidad na nakakatulong upang maprotektahan at mapangalagaan ang ating kalusugan at kagalingan, at maaaring maging partikular na mahalaga kapag nakakaranas tayo ng mga panahon ng stress. Kung nagsasagawa tayo ng mahusay na pangangalaga sa sarili, magiging mas madali nating palawakin ang pangangalaga sa mga mahal natin sa buhay.

Para sa pagsasanay na ito, kumuha ng isang piraso ng papel at gumawa ng isang listahan ng mga bagay na maaari mong gawin upang pangalagaan ang iyong sarili sa mga araw na ito, gaano man kaliit. Maaaring kabilang dito ang mga bagay para sa katawan – gaya ng ehersisyo, pagsasaalang-alang sa pagkain, o pag-aayos -- o iba pang mga aktibidad na itinatagpuan sa sarili.

Isaalang-alang ang anumang simpleng ritwal o gawain na maaari mong sundin na madalas na hindi mo nagagawa.



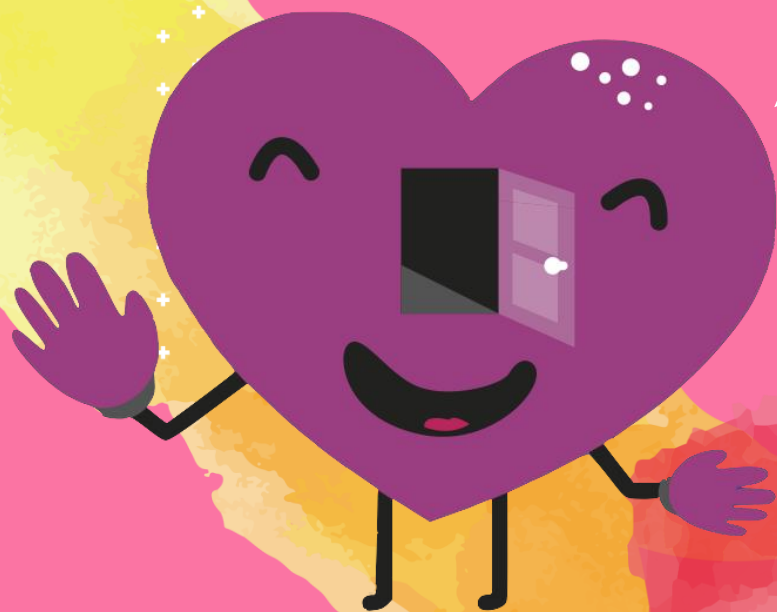
Suriin ang temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Ang pisikal na kagalingan ay isa ring mahalagang bahagi ng paglalakbay sa kalusugan. Gamitin ang pagkakataong ito upang mapanatili o bumuo ng mga bagong gawi upang manatiling aktibo sa pisikal upang mapahusay ang iyong katawan at espiritu.



Susunod na araw >

Araw
16

Minsan ang pagbabago ng pananaw ang kailangan para makita ang liwanag.

— Dan Brown

Pananaw

”

Nagbibigay ako ng payo sa iba sa

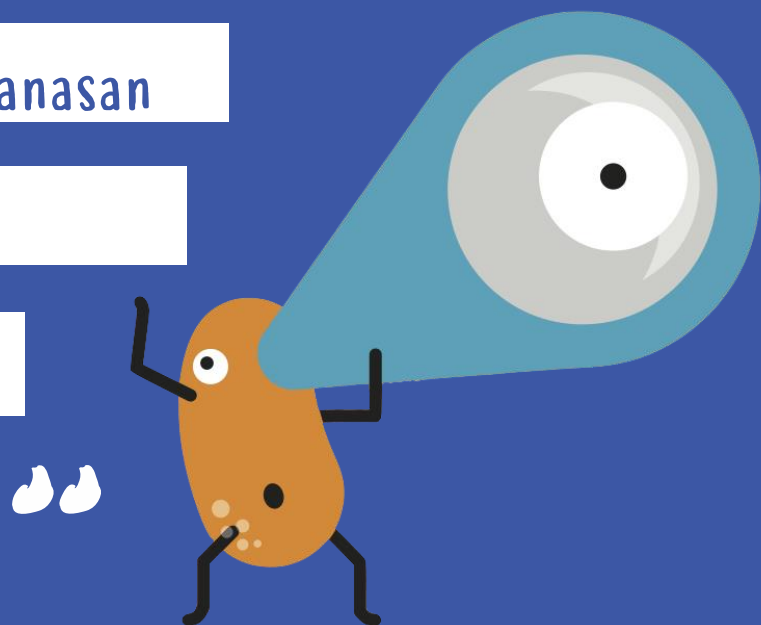
pagsaalang-alang ang iba't ibang

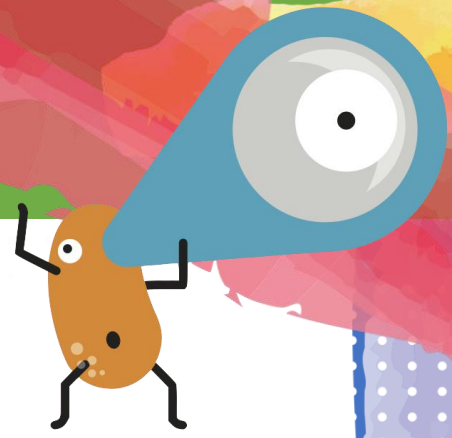
(at nauugnay) mga pananaw at

gamit ang sarili kong mga karanasan

at kaalaman upang linawin

at kaalaman upang linawin.





Pangumagang Kuwento

Noong isang malamig na umaga ng Enero noong 2007, sa isang istasyon ng tren sa Washington, DC, may isang lalaking may biyolin ang tumutugtog ng 'Chaconne' ni Bach sa loob ng 45 minuto.

Noong panahong iyon, 2,000 dumaraan sa istasyong iyon, na marami sa kanila ay patungo sa trabaho.

Tatlong minuto sa pagtatanghal, napansin ng isang nasa katanghaliang-gulang ang musikero. Binagalan niya ang kanyang mga hakbang, nakikinig sandali, at di nagtagal ay kumaripas ng takbo. Makalipas ang Apat na minuto, natanggap ng biyolinista ang kanyang unang mga barya sa dolyar. Ang babae ay hindi tumigil, patuloy na naglalakad habang ibinabagsak ang mga barya sa kanyang sumbrero.

Sa ika-6 na minuto, isang kabataan ang sumandal sa dingding para makinig sa biyolin. Maya maya ay tinignan niya ang kanyang relo at umalis.

Pagkaraan ng 10 minuto, huminto ang isang tatlong taong gulang, ngunit agad siyang hinila ng kanyang ina habang nagmamadali silang umalis. Ang bata ay patuloy na lumingon sa likod. Ganoon din ang ginawa ng ibang mga bata, ngunit walang pagbubukod, muli silang hinila ng kanilang mga ina at ama.

Pagkatapos ng 45 minuto, nagpatuloy ang biyolinista sa pagtugtog. Anim na tao lang ang tumigil saglit para makinig. Halos 20 ang nagbigay sa kanya ng pera, ngunit nagpatuloy sa paglalakad ng mabilis. Ang lalaki ay nakatanggap ng kabuuang US\$32.

After an hour, huminto siya. Walang nakapansin, walang nagpalakpakan. At walang nakakilala sa kanya.

Ang biyolinista na iyon ay si Joshua Bell, isang world-class na musikero, at walang nakakaalam na siya iyon. Tinugtog niya ang isa sa pinakamasalimuot na piyesa na nilikha, sa isang biyolinista na nagkakahalaga ng mahigit US\$3 milyon. Dalawang araw lang ang nakalipas, tunogtog niya ang eksaktong piyesa na ito sa tanghalan ng Boston sa isang despatsado na konsiyerto, ang bawat tiket ay nagkakahalaga ng mahigit US\$100 para lang makinig sa kanyang pagtugtog..

Ito ay isang totoong kuwento - isang panlipunang eksperimento na isinagawa ng Washington Post, finitingnan ang pananaw, ang pagbabago sa panlasa ng mga tao at ang kanilang mga priyoridad. Itinaas nito ang mga sumusunod na katanungan:

Sa ating pang-araw-araw na buhay, kung hindi natin ito inaasahan, mapapansin ba natin ang kagandahan kapag ito ay umusbong? Kung gayon, titigil ba tayo para hangaan ito? Sa hindi inaasahang kapaligiran, makikilala ba natin ang talento?

Mula sa pag-aaral na ito, ang nakikita natin ito: Kung hindi tayo maglalaan ng ilang sandali upang huminto at makinig sa mga nangungunang biyolinista sa mundo na tumutugtog ng isa sa pinakamagagandang piraso ng musika, sa isa sa pinakamagagandang instrumento na ginawa kailanman...

Kung gayon sa ating minamadaling buhay, gaano karaming mga bagay ang maaaring napalampas natin?

Ang buhay ay may simula at wakas. Hindi ba kailangan na magdahan-dahan tayo, o huminto man lang sandali at humanga sa tanawin?



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

- 01 Mahalaga bang tingnan ang mga bagay mula sa iba't ibang pananaw?
- 02 May pagkakataon bang tumingin ka sa isang bagay mula sa ibang pananaw, at nakatulong ito sa iyo?
- 03 Ano ang ilang paraan na maaari mong gamitin upang isaalang-alang ang isang bagay mula sa iba't ibang pananaw? Anong mga pananaw ang makatutulong na isaalang-alang?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw ng Pagpagsasanay

Kuwento ng buhay na nakabatay sa



Pag-isipang muli ang iyong mga nabasa. Maaari kang sumangguni muli sa listahan nasa panimula sa buklet. Paano ito nakatulong sa iyo na malampasan ang mga hamon sa iyong buhay?

Ang bawat isa ay nahaharap sa mga hamon at nalampasan ang mga ito. Mula sa pag-aaral na lumakad, magsalita, tumuklas ng mga bagong kasanayan at magkaroon ng mga bagong kaibigan bilang isang bata, hanggang sa pagharap sa mga problemang dumarating sa pang-araw-araw na buhay.

Ang mga kuwento mula sa sinaunang panahon ay madalas na nagsasalita ng katapangan, pamumuno at kabaitan. Kumuha ng panulat at papel, o gamitin ang iyong telepono kung gusto mo, at mag-isip ng isang kuwento mula sa iyong nakaraan.

Gamit ang diwa ng makasaysayang pakikipagsapalaran, ilarawan ang mga hamon o balakid na iyong hinarap, at ang mga lakas na nagbigay-daan sa iyo upang malampasan ang mga ito.

Kung gusto mo, maaari mo ring gawin ito tungkol sa kuwento ng isang taong malapit sa iyo, at isipin ang mga kalakasang ipinakita nila. Ibahagi ito sa kanila!





Praktikal na Hakbang

“Gamitin ang panahon ng kuwarentina upang gumugol ng ilang oras na may kalidad sa iyong sarili. Kumain ng mabuti at matulog ng maayos.”

— Professor Terry Lum



Susunod na Araw >

Araw
17

Lahat ay may kagandahan,
ngunit hindi ito nakikita ng
lahat

— Confucius

Pagpapahalaga sa Kagandahan at Kahusayan

“

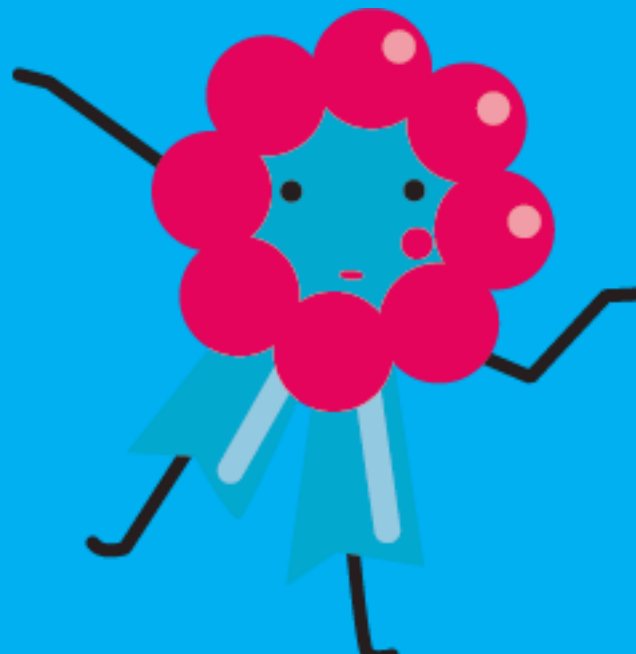
Kinilala ko nang may damdamin

karanasan, at pagpapahalaga

Ang kagandahan sa aking kapaligiran

At ang kahusayan ng iba.

”





Pangumagang Kuwento

Sabado ng gabi noon at nagsisikap si Ellie para sa kanyang paparating na pagsusulit. Nag-alala si Lolo dahil hindi pa nagpahinga si Ellie mula nang tanghalian.

"Halika, Ellie. May ipapakita ako sa iyo." Dahil nabighani sa disenyo ng plorera ng porselana ng mga Intsik, nais ni Lolo na ibahagi ang kanyang kagalakan mula sa pagpapahalaga sa isang gawa ng sining na nakuha niya kamakailan mula sa isang antigong tindahan.

Tinitigan ni Lolo ang globular na katawan at ang bilog na leeg ng plorera, hinahangaan kung paano maipakita ng mga kurba nito ang kontemporaryong sining mula sa Dinastiyang Ming. Ang seramik ay napakaputi at makintab na para bang ito ay halos naaninag, at ang mga detalyadong pattern na sinusubaybayan ng iba't ibang kulay ng asul ay nagpapakita ng panatikong pagsunod sa kalidad at kahusayan.

Bagama't interesado, gustong tumuon ni Ellie sa pagsasaulo ng kanyang aralin sa pisika, at habang kumakaway siya ng hindi, aksidenteng naitulak ng kanyang braso ang plorera at nabasag ito sa mga piraso.

"Ako... Ako ay labis na nagsisisi. Alam kong imposible ito, pero gagawin ko ang lahat para makahanap ka ng bago." Nauwatal na sabi ni Ellie na nakaramdam ng .

"Wag kang mag-alala honey. Dahil lamang sa ito ay nasira, ay hindi nangangahulugan na ito ay walang halaga." Tiniyak ni lolo si Ellie habang pinupulot ito nang paisa-isa. "Oo, maring sira ito, ngunit mayroon pa rin itong maraming kahulugan at kasaysayan.

Nakikita mo, nangangailangan ng maraming taon ng pagsasanay, kasanayan at pamana ng pagkakayari para magawa ang plorera na ito." Itinuro ni lolo ang mga detalye ng mga disenyo. "Bukod dito, hindi kailangang maging perpekto para maging maganda," patuloy ni Lolo habang marahan niyang pinagdikit ang mga piraso. "Lahat ng maselang bahaging ito ay karapat-dapat sa ating pagmamahal at pangangalaga." "Tingnan mo, ito ay nagiging isang bagung-bagong piraso ng sining, tulad ng Kintsugi!" Pagmamalaki na sabi ni Lolo sa kanyang mga diskarte sa pagdikit.

"Kintsugi" mukhang naguguluhan si Ellie.

"Oo, ang Kintsugi ay isang sining ng Hapon sa pagkukumpuni ng sirang palayok sa pamamagitan ng pagkukumpuni ng mga nabasag gamit ang ginto. Binubuo ito sa ideya ng pagtanggap ng mga bahid at di-kasakdalan." Paliwanag ni lolo. Lumingon siya kay Ellie at nagpatuloy, "Alam mo, Ellie, kung minsan ay nakakaharap tayo ng mga tao o mga insidente na maaaring makasira sa atin. At maaari kang mawalan ng kaunting pananampalataya at pag-asa sa ilang sandali, ngunit kapag napagtanto mo na wala sa mga bagay na ito ang makahahadlang sa iyong kapasidad para sa makabuluhang pag-unlad, magsisimula mong makilala ang tunay na kagandahan sa loob mo; at mapapansin din at pahalagahan ng mga tao ang iyong lakas at katatagan, na sa katunayan ikaw ay isang buhay na gawa ng sining, natatangi at hindi mapapalitan."

"Hindi mo kailangang mamuhay ng perpektong buhay para maging maganda, Ellie. Sana ay makapaglaan ka ng ilang sandali at pahalagahan ang iyong kagandahan tulad ng pagpapahalaga ko sa iyo."



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

- 01 Ano ang ilang kahanga-hangang katangian sa isang tao?
- 02 Ilarawan ang isang piraso ng sining, pagpipinta, pelikula, musika na nakakakuha ng kagandahan at kahusayan.
- 03 Mayroon bang anumang bagay na pinahahalagahan mo na hindi nakakakuha ng sapat na pagkilala? (hal. tanawin, kalikasan, sining, mga katangian atbp)



Buksan ang Video ▶

_____ Pangaraw-araw ng _____
Pagsasanay
Mga Gawa ng Kabaitan



Dahil narito tayo, maaaring magkaroon tayo ng kaunting oras sa ating mga kamay. Ang ilan sa mga ito ay maaaring gugulin sa pag-iisip sa ating sarili, ngunit ito rin ay isang pagkakataon upang isipin ang iba.

Natuklasan ng pananaliksik na ang pagsasagawa ng mga gawa ng kabaitan ay maaaring magpalakas sa ating kaligayahan at pakikipag-ugnayan sa lipunan. Bakit hindi kumuha ng pagkakataon na pasayahin ang araw ng iba?

Isipin ang mga nakapaligid sa iyo, ang iyong mga kaibigan at pamilya, at anumang bagay na maaari nilang harapin sa ngayon. Mayroon bang praktikal na magagawa mo para tumulong o kumilos na maaaring makapagbigay sa kanila ng lakas –Halimbawa, ang isang maliit na regalo, isang piraso ng gawang sining, o isang tawag upang makita kung kumusta na sila?



Bilang kahalili, maaari mong gawin itong isang 'random na gawa ng kabaitan' at gumawa ng isang maliit na donasyong kawanggawa para sa isang mabuting layunin. Ang kabutihan ay umiikot at dumarating. Simulan natin ang positibong paulit-ulit!



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Subukang makakuha ng kaunting sikat ng araw tuwing umaga, at patayin ang mga maliliwanag na ilaw sa gabi. Ang isang aktibong umaga na may sikat ng araw, at isang mas kalmadong gabi pagkatapos ng paglubog ng araw na walang labis na pagkakalantad sa artipisyal na liwanag ay maaaring makatulong sa kalidad ng pagtulog at makatulong na matiyak ang mga regular na pattern ng pagtulog.



Susunod na Araw >

Araw
18

Ang isang sandali ng pasensya ay maaaring makaiwas sa malaking kapahamakan. Ang isang sandali ng kawalan ng pasensya ay maaaring makasira ng buong buhay.”

— Kawikaang Tsina

Mabuting Pagpapasya

Dahan-dahan at maingat akong Kumilos

Nag-iingat upang maiwasan ang mga hindi kanais-nais na bagay

Mga panganib at pagpaplano.





Pangumagang Kuwento

Isang batang ardilya at ang kanyang pamilya ang nakatira sa isang hardin. Sa isang mainit na araw, siya ay nasa labas na naglalaro sa damuhan, nang mapansin niya ang kanyang mga magulang na nangongolekta ng mga mani mula sa puno. Ginagawa nila ito araw-araw, nagdadala ng malaking supot pabalik sa kanilang tahanan. Bigla siyang nagutom, at gustong kainin ang buong supot ng pagkain na dala ng kanyang Ina. Ngunit malumanay na ipinaliwanag ng kanyang Ina na ang supot na ito ay hindi para kainin ngayon, ngunit itabi para sa taglamig.

"Bakit? Maraming mani sa puno ngayon, at napakalayo ng taglamig."

"Maaaring malayo ang taglamig, ngunit darating ito."

Nabigo ang batang ardilya, ngunit tumango siya at pumayag na kumain ng iba sa ngayon.

Nalaglag ang mga dahon at lumalamig na. Ang hardin at lahat ng mga mani na nasa puno ay ibinaon sa ilalim ng makapal na niyebe.

Kahit na ang batang ardilya ay hindi maaaring maglaro sa labas, siya at ang kanyang pamilya ay umupo sa tabi ng apoy at kumain ng mga mani na inihanda nila noong tag-araw, at masaya at busog sa buong taglamig hanggang sa muling pagdating ng tagsibol.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Ano ang ilang mga bagay na gusto mong planuhin para sa iyong kinabukasan? (hal. personal na mga layunin, kalusugan, pananalapi, oras, libangan, pamilya at mga kaibigan)

02

Mayroon bang anumang pagpapalano sa hinaharap na maaaring ipagpaliban o napalampas mo, ngunit mahalaga? Paano mo maaaring simulan ang pagpapalano nito?



Buksan ang Video ▶

_____ Pangaraw-araw na _____
Pagsasanay

Pagbabawas ng mga palaisipan



Minsan sinasabi sa atin na tumutok sa mga magagandang bagay na nangyari. Gayunpaman, natuklasan ng mga sikologo o psychologist na ang pag-iisip ng isang magandang bagay na hindi nangyari ay maaari ring magpalakas ng ating mga damdamin.

Una, subukang mag-isip ng isang positibong kaganapan sa buhay, at isulat ito. Ano ang mga damdamin at kinalabasan?

Susunod, subukang mag-isip ng isang senaryo kung saan maaaring hindi nangyari ang kaganapang iyon. Anong magandang kapalaran ang humantong sa positibong pangyayaring iyon? Paano maaaring naiiba ang mga bagay kung hindi ito nangyari.

Sa wakas, paalalahanan ang iyong sarili kung nasaan ka ngayon, at isaalang-alang kung paano naapektuhan ang iyong mga damdamin tungkol sa kaganapang iyon.
ang



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Praktikal na Hakbang

Mayroong ilang mga online na grupo ng suporta at mga chat para sa mga sumasailalim sa quarantine sa hotel. Tingnan kung paano kinakaya ng iba at ibahagi ang iyong mga karanasan. At kung hindi mo mahanap ang isa, pumunta sa iyong address book ng telepono at mga kaibigan sa social media para sa suporta sa isa't isa!



Susunodna Araw >

Araw
19

Ang pinakadakilang pinuno ay hindi kinakailangang ang isa na gumagawa ng pinakadakilang mga bagay. Siya ang nag-uudyok sa mga tao na gawin ang mga pinakadakilang bagay. Ronald Reagan

Pamumuno

“

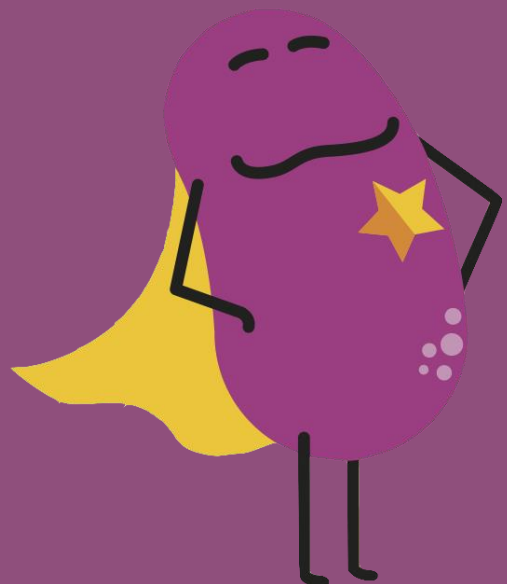
Ako ay mamahala at gagabay

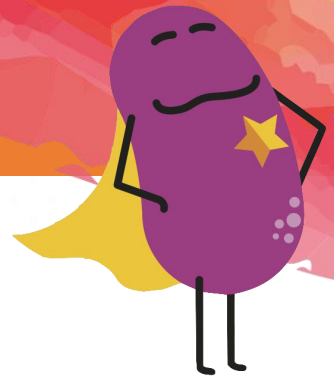
Sa pangkat na mabuting layunin

At tiyakin ang magandang relasyon

Sa mga miyembro ng grupo.

”





Pangumagang Kuwento

Si Joshy ay isang tindera ng kanyang grupo at siya ang naatasan na sunduin ang isang kliyente mula sa paliparan. Sumakay siya sa kotse ng kumpanya, na minamaneho ng isa pang tauhan.

Sa kasamaang palad, nasira ang sasakyan sa kalagitnaan ng kalsada, ibig sabihin, hindi niya magagawang matugunan ang kliyente sa oras. Sabik na sabik siya na baka mawalan siya ng kliyente at masira ang reputasyon ng kumpanya.

Nagsimula siyang mag-isip at mahinahong tumawag sa isang miyembro na mula sa grupo para humingi ng tulong. "Shelby, papunta na ako sa paliparan para sunduin si Ginoong Wong para sa isang panglunsod na paglilibot bago mag-mungkahi ng isang kasunduan sa kanya, pero nasira ang sasakyan.

Pwede mo ba siyang sunduin sa paliparan at sasamahan kita sa kalagitnaan patungo sa destinasyon?" Pumayag naman si Shelby at dumiretso na siya sa paliparan.

Pagkatapos ay inayos ni Joshy ang isang Uber na maghatid kina Shelby at Ginoong Wong nang direkta mula sa paliparan patungo sa ilang mga lugar upang ipakita sa kanya ang paligid. Nagbigay din siya ng direksyon at mungkahi para kay Shelby kung saan at ano ang mga kawili-wiling bagay tungkol sa lungsod.

Sumakay si Joshy ng taksi papunta sa labasan kung saan doon niya nakilala si Ginoong Wong at nag-usap ng ilang oras. Sa kalaunan, naabot ni Joshy ang target na benta at nasiyahan ang kliyente.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Kapag may nangyayaring mali, nakita mo na ba ang iyong sarili na nakatulala o gustong ilipat ang responsibilidad sa iba?

02

Sa susunod na may mangyari, ano ang maaari mong gawin upang makatulong na manatiling kalmado at mabisang pamahalaan ang sitwasyon?



Buksan ang Video ▶

Pangaraw-araw na
Pagsasanay

Mga Mabuting Gawa



Ang sinaunang pilosopo na si Plato ay madalas na sinipi na nagsasabing, "Maging mabait, para sa lahat ng iyong nakilala ay nakikipaglaban sa isang mahirap na labanan".

Maraming tao ang magaling magtago ng isang pakikibaka na maaaring pinagdadaanan nila. Subukang mag-isip ng isang taong kilala mo na maaaring nahihirapan kamakailan.

Isipin sa isang sandali na nasa kanilang kalagayan, ang mga detalye ng kanilang sitwasyon, ang mga iniisip at paghihirap na maaaring kanilang nararanasan. Anong suporta ang maaaring kailanganin nila mula sa isang taong nagmamalasakit sa kanila, at ano ang gusto nilang pag-usapan? Makakaisip ka ba ng ideya para matulungan sila?

Kung kaya mo, bakit hindi tawagan sila para ipaalam sa kanila na nagmamalasakit ka at nakikiramay sa kanilang sitwasyon, at maging isang tagapakinig.



Suriin ang Temperatura

suriin ang iyong kalooban ngayon ▶



Práktikal na Hakbang

Maraming mga bagay ang maaaring maihatid sa iyong silid, marahil higit pa kaysa sa iyong iniisip. Huwag mahiya tungkol sa paghingi ng mga pangaral sa mga kawani tungkol sa mga serbisyo sa paghahatid o para sa tulong.

*“Panahon na para kumuha ng libreng pagsusuri para sa COVID-19 ngayon!
Huwag mag-alala, ito ay mabilis at madali. ang Siguraduhing buksan ang pinto para sa mga tauhan at sundin ang kanilang mga tagubilin.”*



Susunodna Araw >

Araw
20

"Magpasalamat sa kung ano ang mayroon ka; magkakaroon ka ng higit pa. Kung nakatuon ka sa kung ano ang wala ka, hinding-hindi ka magkakaroon ng sapat."

— Oprah Winfrey

Pasasalamat

“

Nagpapasalamat ako sa maraming

bagay at ipinapahayag ko iyon sa

pasasalamat sa iba.

”





Pangumagang Kuwento

Isang maulan na umaga nang dumating sa paaralan ang dalawang estudyante, sina Tiffany at Jessica, at nagtungo sa silid-aralan. Masayang binati ni Tiffany si Jessica, ngunit napangiwi ang huli at nagtanong, "Paano ka pa rin magiging maganda? Ang panahon ay masama, ang trapiko ay mas malala, at mayroon kaming isang buong araw ng mga klase sa unahan. Napapagod na lang ako sa kakaisip. At isa pa, huling araw ng pasahan ng mga pagtatalaga na natambak. Hindi ako makaalis-alis."

Ngumiti lang si Tiffany at sumagot, "Oo nga. Tama ka sa lahat ng bagay na ito. Pero bakit ko hahayaan na sasama ang loob dahil sa mga bagay na iyan?"

"Anong pinag-uusapan niyo?" Tanong ni Jessica na nakakunot ang noo. "Hindi ko maintindihan. Ano pa ba ang dapat kong maramdaman tungkol dito?"

"Umuulan sa labas, ngunit nagpapasalamat ako na may payong sa aking supot, kailangan ko ito nang lubusan. Grabe ang traffic, pero nagpapasalamat ako na nakasakay ako ng bus. Maaaring nakakapagod na umupo sa panayam, pero nagpapasalamat ako sa lahat ng pagkakataong ito sa pag-aaral," matiyagang paliwanag ni Tiffany.

"Kung tungkol sa lahat ng takdang-aralin na malapit nang dapat bayaran, well, nagpapasalamat din ako para sa mga iyon."

"Ano?! Seryoso ka?!"

"Oo naman! Ako pa!" sagot ni Tiffany. "Ang aking mga takdang-aralin ay nagbibigay sa akin ng pagkakataon na pagsamahin ang aking pag-aaral at ibahagi ang aking sariling mga ideya. Hindi ba iyon isang bagay na dapat ipagpasalamat?"

"Wow," sabi ni Jessica, na nag-iisip tungkol sa mga kaalaman sa ito. "Sa buong panahon ay kinakatakutan ko ang mga bagay na ito. Hindi ko akalain na maaari rin silang maging isang bagay na maaari kong pahalagahan. Hindi kataka-taka na palagi kang masayahin."

"Tama iyan. At kaya mo rin."

"Talaga? Paano?"

"Magsimula ka ng talaarawan. Araw-araw, isulat ang isang bagay na pinasasalamatan mo. Pagkatapos, sa tuwing nalulungkot ka, basahin muli ang isinulat mo. Tingnan kung nagbibigay iyon sa iyo ng kinakailangang tulong ng positibong enerhiya."

Hindi nagtagal, tumigil ang ulan, at muling sumikat ang araw.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Sa harap ng kahirapan, sa tingin mo ba ay mas katulad ka ni Tiffany o kay Jessica?

02

Isipin ang iyong sariling karanasan sa isang negatibong kaganapan. Mayroon bang iba pang mga paraan upang bigyang-kahulugan ang sitwasyon upang makahanap ka ng isang bagay tungkol dito upang ipagpasalamat?



Pangaraw-araw na
Pagsasanay

Sulat ng Pasasalamat



Huling gabi na! Tulad ng aming ginalugad, ang pagpapahayag ng mga damdamin ng pasasalamat at pagbabahagi sa iba ay maaaring gumawa ng mabuti para sa kapakanan ng ating sarili, isama ang mga ipinapahayag natin.

Ang pagtatrabaho sa isang hotel/center ay kadalasang isang mahirap na trabaho. Kung may sinumang nais mong pasalamat sa pag-aalaga sa iyo, bakit hindi gamitin ang natitira sa papel ng tala at mga sobre upang magpadala sa kanila ng sulat ng pasasalamat at kamay ng tagapag-tanggap kapag umalis ka.

Bilang kahalili, kung may tumulong sa iyo habang nandoon ka, maaari kang sumulat ng tala sa kanila, at pagkatapos ay ihatid ito bukas kapag nakalabas ka na.

Ipinapalagay namin na na-malinaw na lahat ang iyong pagsusuri sa COVID-19. Mangyaring pangalagaang mabuti ang iyong kapakanan kahit na wala ka sa Kuwarentina.





Praktikal na Hakbang

Ipinapalagay namin na na-clear na lahat ang iyong pagsusuri sa COVID-19. Mangyaring pangalagaang mabuti ang iyong kapakanan kahit na wala ka sa quarantine.



Susunodna Araw >

Araw
21

Walang dapat katakutan sa buhay;
ito ay dapat lamang maunawaan.
Ngayon na ang panahon upang
higit na maunawaan, upang hindi
tayo matakot. — Marie Curie

Katapangan

“

Kumikilos ako ayon sa aking paniniwala,
at nahaharap ako sa mga pagbabanta,

Mga hamon at pagsubok

At sakit, sa kabilang ng aking

Mga pangamba at takot.

”





Pangumagang Kuwento



Nakatanggap si Lexie ng dalawang alok sa unibersidad - ang isa ay mula sa isang unibersidad sa Estados Unidos, at ang isa ay sa Hong Kong. Nagkaroon ng maraming talakayan sa pagitan ni Lexie at ng kanyang pamilya at mga kaibigan tungkol sa desisyon. Naisip ng kanyang pamilya at mga kaibigan na mas mabuting manatili sa bahay, dahil mas pamilyar ito sa heograpiya at hindi gaanong hinihingi sa pananalapi. Sa kabila ng lahat ng payo, naisip ni Lexie na mas mahalagang lumabas sa kanyang kaginhawaan o comfort zone. Para mas matuto sya ng mga bagong bagay, at pinili niya ang Hong Kong.

Nagkaroon sya ng malaking dagok tungkol sa kultura ng pagkarating sa lungsod, ngunit determinado si Lexie. Paminsan-minsan ay umiiyak siya dahil sa labis na pangungulila, ngunit naisip niya na ang oras na iyon ay ang panlunas sa kakulangan sa ginhawa. Matapang si Lexie at sinubukang iayon ang sarili sa lokal na kultura. Siya ay patuloy na nag-aayos at nakikipagkaibigan sa mga lokal at internasyonal na mag-aaral. Lumahok siya sa mga programa ng paaralan para mas maunawaan ang kultura ng bansang Hong Kong. Naniniwala siya na sa pamamagitan lamang ng pag-kilala at pag-aangkop sa sarili sa kultura at komunidad ay madarama niya ang pakiramdam ng pag-aari at pag-unawa. Hindi lamang iyon, ngunit sinubukan din ni Lexie na matuto ng lingwaheng Cantonese sa pamamagitan ng pagdalo sa mga klase at panonood ng mga lokal na programa sa TV. Pagkaraan ng ilang oras, nagsalita si Lexie ng kaunting Cantonese kahit na hindi masyadong mahusay. Alam niya

malahalagang magsalita ng lokal na wika upang maunawaan ang kultura at komunidad.

Isang magandang araw pagkatapos ng ilang buwan sa lungsod, pumasok si Lexie sa isang lokal na kapehan (char chan teng). Sa parehong pagkakataon, may isang matangkad na lalaking taga-kanluran na sinusubukang mag-order ng pagkain para sa kanyang sarili. Sinisikap niyang ipaunawa sa tagapagsilbi ang kanyang mga nais kainin. Pagkatapos lamang ng isa o dalawang pagtatangka, siya ay naging maikli, tumayo, at nagsimulang ituro ng mga mahalay na pagsalita. "Bakit walang makapagsalita ng Inglis, anong bansa ito? Dapat mag-Inglis ka!" sabi ng lalaki. Ang waitress ay halatang hindi naiintindihan ang isang salita, ngunit siya ay patuloy na humihingi ng tawad sa wikang Cantonese, at mukhang malapit ng mapaluha ito.

Naisip ni Lexie na hindi ito ang angkop na saloobin para sa mga taga-kanluran. Naglakas loob siyang magsalita para sa inaakala niyang tama bilang pagtatanggol sa tagapagsilbi. Mahinahon niyang sinabi, "Kung ang isang tao ay wala sa sariling bayan, dapat siyang magpakita ng kagandahang-loob, at huwag sisihin sa pagsasalita ng kanilang lokal na wika." Nagulat ang lalaki nang makitang may nagsalita pabalik sa kanya, umupo ulit, at humingi ng tawad. Isinalin ni Lexie ang paghingi ng tawad sa tagapagsilbi at tumulong sa pag-turo ng kanyang pagkain sa wikang Cantonese. Napagtanto niyang malaki na ang pinagbago niya simula nang lisanin niya ang kanyang bayan at hindi niya maiwasang maipagmalaki ang kanyang sarili.

Mga Tanong na Pagnilaynilayan:



01

Naiisip mo ba ang isang pagkakataon kung kailan mo inilagay ang iyong sarili sa isang bago at mapaghamong kapaligiran?

02

Ano ang naramdaman mo bago mo tanggapin ang hamon?

03

Naaalala mo ba ang pakiramdam ng kasiyahan pagkatapos mong mapagtagumpayan ang hamon?



Mabuhay!

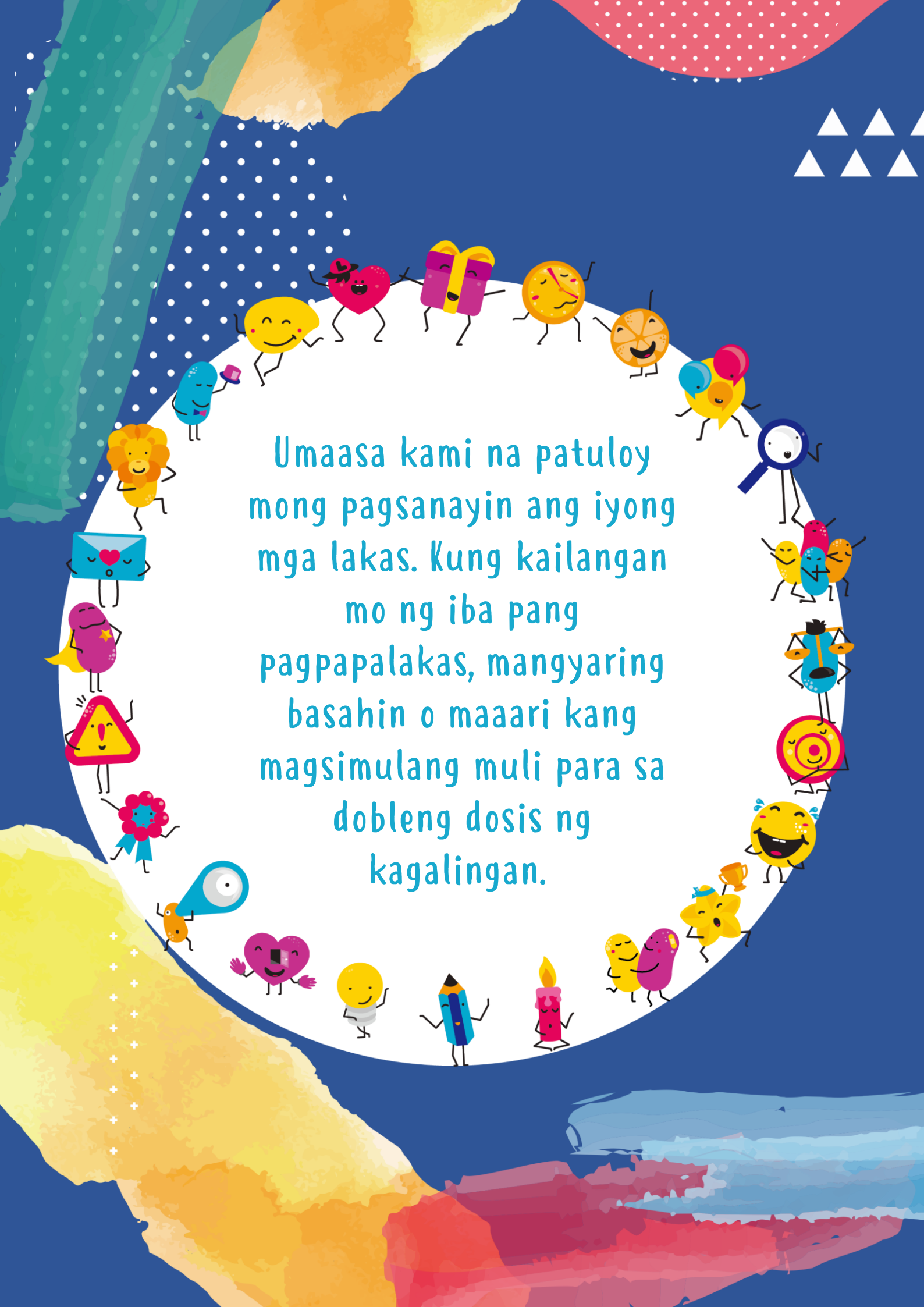
Magaling sa pagkumpleto ng 21 araw na Wellcation!

Umaasa kami na mas napalakas at nabigyan ka ng kapangyarihan pagkatapos ng mga aktibidad at handa ka na ngayong bumalik sa lungsod para makita ang iyong mga mahal sa buhay.

Pinakamahasag na pagbati sa iyo at tangkilikin ang Hong Kong :)

Mangyaring punan ang nakatalagang pagsisiyasat





Umaasa kami na patuloy
mong pagsanayin ang iyong
mga lakas. Kung kailangan
mo ng iba pang
pagpapalakas, mangyaring
basahin o maaari kang
magsimulang muli para sa
dobleng dosis ng
kagalingan.

Karagdagang Pagbabasa

Araw 1

Higit pang gabay sa pagsasanay sa Tatlong Mabuting Bagay:
<https://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>

Lai, S. T., & O'Carroll, R. E. (2017). 'The Three Good Things'-ang mga epekto ng pagsasanay sa pasasalamat sa kabutihan: isang randomized na kinokontrol na pagsubok. *Health Psychol Update*, 26, 10-18.

Araw 2

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Araw 3

MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherington, J. (2008). Pagtaas ng kagalingan sa pamamagitan ng pagtuturo mga kasanayan sa pagtatakda ng layunin at pagpapalano: Mga resulta ng isang maikling interbensyon. *Pahayagan ng pag-aaral kaligayahan: Isang Interdisciplinary Forum sa Subjective Well-Being*, 9(2), 185-196.

<https://doi.org/10.1007/s10902-007-9057-2>

Oliver, J. (2016). *Isang Randomized na pamamahala ng paglilitis ng isang layunin at Pagpapalano sa pamamagitan ng Pagbutihin ang Kagalingan ng mga trabahante*(Disertasyon ng doktor, Royal Holloway, Unibesidad ng London).

Araw 4

Alamin ang higit pa tungkol sa lakas ng karakter ng VIA at kunin ang buong survey: <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Ang mga paglalarawan ng lakas ng karakter ay mula sa The Positivity Project: <https://posproject.org/character-strengths/>

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Positibong batay sa lakas mga interbensyon sa sikolohiya: Isang randomized na placebo-controlled na online na pagsubok sa mga pangmatagalang epekto para sa isang lakas ng lagda vs. isang mas mababang lakas-interbensyon. *Mga hangganan sa sikolohiya*, 6, 456.

Araw 5

Heekerens, J. B., & Eid, M. (2020). Pag-uudyok ng positibong epekto at positibong mga inaasahan sa hinaharap gamit ang pinakamahusay na posibleng interbensyon sa sarili: Isang sistematikong pagsusuri at meta-analysis. *Ang Pahayagang ng positibong sikolohiya*, 1-26.

Araw 6

Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Mga liham ng pasasalamat: Karagdagang ebidensya para sa mga benepisyo ng may-akda. *Pahayagan ng pag-aaral ng kaligayahan*, 13(1), 187-201.

Araw 8

Matuto pa tungkol sa konsepto ng pag-asa, at sagutan ang pagsusulit upang makita kung paano mo sukatin: <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/adult-hope-scale>

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Paano mapataas at mapanatili ang positibong damdamin: Ang mga epekto ng pagpapahayag ng pasasalamat at pagpapakita ng pinakamahusay na posibleng mga sarili. *Ang pahayagan ng positibong sikolohiyay*, 1(2), 73-82.

Araw 9

Chishima, Y., & Wilson, A. E. (2020). Pag-uusap sa sarili sa hinaharap: Ang isang pagsasanay sa pagpapalitan ng liham ay nagpapahusay sa pagpapatuloy ng sarili ng mag-aaral, pagpapalano ng karera, at pag-iisip sa akademiko. *Sarili at Pagkakakilanlan*, 1-26.

Araw 10

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: Isang bagong modelo ng positibong karanasan*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Araw 11

Pettersson, C. (2018). Sikolohikal na kagalingan, pinahusay na tiwala sa sarili, at kapasidad sa lipunan: bibliotherapy mula sa pananaw ng gumagamit. *Journal of Poetry Therapy*, 31(2), 124-134.

Araw 12

Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). Ang isang hanay ng mga aktibidad sa kabaitan ay nagpapalakas ng kaligayahan. *Ang Pahayagan ng panlipunang sikolohiya*, 159(3), 340-343.

Araw 13

Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Mga epekto ng isang nakakatuwang interbensyon sa katatagan at kagalingan ng mga matatanda. *Pahayana Applied Gerontology*, 38(1), 137-152.

Karagdagang Pagbabasa

Araw 15 Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Etika, pangangalaga sa sarili at kagalingan para sa mga psychologist: Muling inisip ang pagpapatuloy ng stress-distress. *Propesyonal na Sikolohiya: Pananaliksik at Pagsasanay*, 43(5), 487.

Araw 16 Jones-Smith, E. (2013). *Terapewtika na nakabatay sa lakas: Pag-uugnay ng teorya, kasanayan at kasanayan*. Sage Publications.

Araw 17 Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Paggamit ng nakaraan upang pagandahin ang kasalukuyan: Pagpapalakas ng kaligayahan sa pamamagitan ng positibong paggunita. *Pahayagan ng Kaligayahan sa Pag-aaral*, 6(3), 227-260
Henderson, P. G. (2012). Empirikal na pag-aaral ng nakapagpapagaling na kalikasan ng masining na pagpapahayag: Paggamit ng mandalas na may positibong emosyon ng pagmamahal at kagalakan. *Texas A&M Unibersidad*

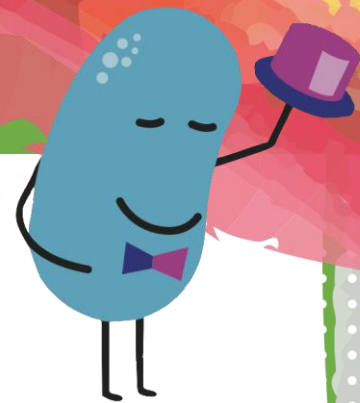
Araw 18 Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). Ito ay isang kahanga-hangang buhay: Ang mental na pagbabawas ng mga positibong kaganapan ay nagpapabuti sa mga estado ng pagbunga ng mga tao, salungat sa kanilang mga maramdamin na pagtataya. *Pahayagan ng personalidad ng pagaaarl sa kaligayahan at panlipunang sikolohiya*, 95(5), 1217.

Araw 19 Passmore, J., & Oades, L. G. (2015). Mga positibong diskarte sa sikolohiya: mga pasumala na pagkilos ng kabaitan at pare-parehong mga pagkilos ng kabaitan at empatiya. *Ang nagtuturo ng sikolohiya*, 11(2), 90-92.

Araw 20 Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Mga liham ng pasasalamat: Karagdagang ebidensya para sa mga benepisyong may-akda. *Pahayagan ng*, 13(1), 187-201

Recap na Video ng Pagsasanay:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL72Ag_Bugyrbz7J-dQ71tZbECgA1Fo8Yi



Pangumagang Kuwento

Noong unang panahon, may isang hari na namumuno sa isang maunlad na bansa. Sa isang piging, tinanong niya ang isa sa kanyang mga lingkod kung mayroon siyang anumang magagawa upang mapabuti ang kanyang bansa, ngunit inaasahan lamang niyang makatanggap ng mga papuri. Sinabi ng lingkod, "Kamahalan, ang iyong bansa ay may pinakamagaling na hukbo, ekonomiya, arkitektura at sistemang medikal sa lahat ng bansa at kasaysayan." Tumango ang hari at buong pagmamalaki sa kahariang itinayo niya sa nakalipas na dekada.

"Ngunit mayroon akong isang piraso ng payo para sa iyo," sabi ng katulong. "Upang matiyak na ang lahat ng mayroon at mapapanatili ng ating bansa ay maaaring ito ay magiging kapaki-pakinabang kung maaari mong aktwal na pumunta sa mga tao upang malaman ang estado ng mga gawain nang direkta."

Nabagabag ang hari sa sinabi ng alipin. "Ang lakas ng loob ng isang katulong na magsalita sa akin ng ganyan!" Naisip niya. Gayunpaman, ginugol niya ang buong magdamag na pag-isipan ito at sa wakas ay nagpasiya na lunukin ang kanyang pagmamataas at sinunod ang payo ng alipin.

Kinabukasan, naglakbay siya sa isang malayong nayon at narinig niya ang pag-uusap ng dalawang babae.

Isang babae ang nagpahayag ng kanyang pagkadismaya at nagsabi, "Ang aking asawa ay nagtatrabaho sa palasyo at hindi ko siya nakikita sa loob ng maraming buwan. Nagiging mahirap talaga ang pagpapalaki sa aking anak hindi lamang dahil kailangan kong gawin ang lahat ng trabaho sa pag-aalaga sa kanya, ngunit dahil din sa wala siyang mahalagang modelo sa kanyang buhay. Miss na miss namin siya."

Nang marinig ito ng hari, alam niyang may pananagutan siya sa paghihiwalay ang pamilyang ito. Kaagad, ginawa niyang kautosan para sa lahat ng empleyado sa kanyang bansa na umuwi ng hindi bababa sa bawat linggo kung kailangan nilang magtrabaho nang malayo sa bahay.

Pagkalipas ng 20 taon sa isang seremonya ng koronasyon, ipinasa ng hari ang kanyang korona sa kanyang kahalili. Nagsalita ang batang hari nang mailuklok siya sa trono, "Gusto kong magpasalamat lalo na sa aking ama. Itinuro niya sa akin kung ano ang ibig sabihin ng pagiging matapang at mapagpakumbaba. Kung hindi siya naging huwaran sa aking pagkabata, hindi ako makakarating sa kung nasaan ako ngayon." Natuwa ang matandang hari, dahil alam niyang kung hindi niya pinakinggan ang payo ng kanyang alipin noong gabing iyon, hinding-hindi niya makikita ang isa kagalang-galang, mapagpakumbaba, madaling turuan, matapang at matapat na binata bilang kahalili niya.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

- 01 May naiisip ka bang halimbawa ng huwad na pagpapakumbaba?
- 02 May naiisip ka bang halimbawa ng isang taong nagpakita ng kababaang-loob kung maaari silang maging mapagmataas?
- 03 Ano ang mga pakinabang na dulot ng pagpapakumbaba?
- 04 Bakit kaakit-akit ang pagpapakumbaba?



Pangumagang Kuwento



Sina Danny at Heidi ay dalawang magkaibigan na papalabas para kumain ng tanghalian. Hindi nagtagal ay umupo na sila sa isang mesa at nagpasya kung ano ang kakainin.

Inilibot ni Heidi ang kanyang ulo sa malaking talaan ng mga pagkain. "Hindi ka bibili ng beef?"

"Hindi, masarap itong gulay na may kari" Tinuro ni Danny ang pagkain. "Sa totoo lang, iniisip kong wag nang kakain ng karne para sa buwan na ito. Isang linggo na ang nakakalipas, at sa ngayon, maayos pa rin."

Nagulat si Heidi. "Ano! Bakit!?! Ang karne ay ang pinakamasarap!

Parang nakakakilabot," nanginginig siya.

"Yun ang akala ko noong una. Ngunit nagbabasa ako ng ilang artikulo tungkol sa mga potensyal na benepisyong sa kalusugan at kapaligiran, at pagkatapos ay naisip ko - 'bakit hindi?'"

"Paano ka makakakuha ng sapat na protina!" Nagdududa si Heidi na kumunot ang ilong.

"Sa totoo lang, may iba't ibang uri ng pinagmumulan ng protina, ito ay nakabatay sa halaman, tulad ng beans, tofu at para sa iba pang mga nutrients; Naniniwala ako na ang mahalagang bagay ay isang balanseng diyeta - hindi kung saan ito nagmula sa isang halaman o hayop.

"Paano ang kapaligiran?"

"Maaari kang gumawa ng sarili mong pagbabasa. Sa pagkakaintindi ko, mas kaunting lupa at tubig ang kailangan para magtanim ng mga pananim kaysa sa mga hayop, at maraming ginawang pagkain ang talagang ginagamit sa pagpapakain ng mga hayop, hindi ng mga tao."

"Oh, ganun ba? Hindi ko naisip yun dati."

Narinig ng isang estranghero mula sa isang tapat na mesa ang kanilang pag-uusap at tumunog. "Pah! Wala akong pakialam sa anumang bagay na iyon. Nakakamangha ang tusino at kakainin ko ang gusto ko, maraming salamat." Tinadtad niya ang karne sa kanyang chopsticks para bigyang-diin.

Napakurap si Danny. "Um. Okay. Salamat, Ginoo."

"Gayon pa man," sabi ni Heidi, "Hm. Ang iyong mga dahilan ay may katuturan." Kinagat niya ang labi niya at tinapik ang daliri niya sa baba. "Sa tingin ko, gagawa ako ng pagsasaliksik pag-uwi ko. Siguro susubukan ko at sisimulan ko sa isang araw o sa isang linggo."

"Mahusay!," matamis na ngumiti si Danny. "Ako ay nagagalak sa iyong pasya, lalo na kapag hindi tayo magkasundo."

Tumawa si Heidi na may kislap sa mata. "Mayroon akong malakas na opinyon, sigurado. Ngunit hindi ito nangangahulugan na hindi ako maaaring matuto ng bago, o maging bukas sa pagbabago."



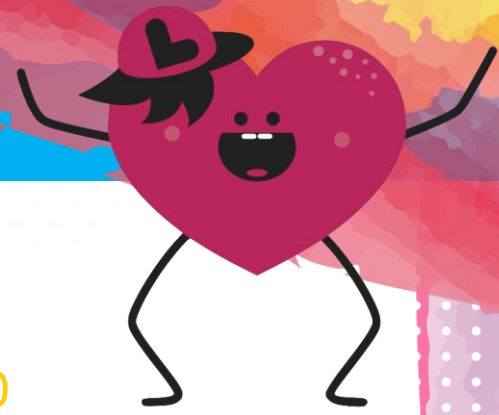
Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

Mag-isip ng paniniwalang hindi sinasang-ayunan mo at ng iyong mga kaibigan o pamilya. Paano sa palagay mo nakarating sila sa kanilang pananaw? Paano ka nakarating sa iyo?

02

Ano ang iyong karaniwang reaksyon kapag nakatagpo ka ng isang taong may ibang pananaw sa iyong sarili?



Pangumagang Kuwento

Kararating lang ni Angelina sa Hong Kong mula sa UK sa gitna ng ikatlong alon ng COVID-19. Dahil sa paglalakbay na ito, napagtanto niya ang pagmamahal ng komunidad sa pinakamahirap na oras.

Bago umalis, natakot siya nang makita niya ang mga tao sa paligid niya na nakasuot ng kagamitang pangproteksiyon, gaya ng maskara, salaming de kolor at guwantes. Si Angelina mismo, gayunpaman, ay hindi nakabili ng mga maskara mula sa UK dahil ito ay naubos na. Isang maskara lang ang kaya niyang isuot at ng kaibigan niya sa paliparan. Siya ay hindi kailanman nakadarama tulad ng isang napakalawak na halaga ng takot ng una; sobrang bilis ng tibok ng puso niya habang hinihintay ang kanyang pag-alis. Sinabihan si Angelina ng kanyang mga magulang na huwag tanggalin ang kanilang maskara sa anumang sitwasyon. Kahit na kailangan niyang kumain, at pinaalalahanan siya ng isang beses o dalawang beses na lumayo sa sinuman kapag siya ay kumakain.

Habang kumakain siya ng sandwich, nakasabit ang maskara sa kaliwang tenga, aksidenteng nadulas ang maskara at nahulog sa maruming lupa. Nalungkot siya dahil iyon lang ang maskara niya, at alam niyang mahihirapan siya kung wala ito. Umupo siya doon at umiyak habang nasa mukha niya ang mga kamay. Ang mga luha ay dumudulas sa loob ng mga daliri.

Bigla niyang narinig ang boses na ito, "Hoy". Hindi siya sigurado kung may narinig ba siya dahil umiiyak lang siya ng malakas. Tumingala siya at nakita ang isang taga-paglinis.

Ang taga-paglinis ay nagtanong: "Ano ang nangyari sa iyo?". Napatingin si Angelina sa sahig sa maskara at humagulgol. Sagot ng taga-paglinis, "Iha, wag kang mag-aalala. Halika, sumama ka sa akin."

Nataranta si Angelina, ngunit sinundan pa rin niya ang taga-paglinis. Naglalakad na dumaan sa mga bakanteng tindahan at upuan, huminto sila sa pasukan ng isang pinto. "Maghintay ka rito." sabi ng tagapaglinis. Nakatayo si Angelina habang nakatingin sa paligid. Lumabas ang tagapaglinis na may dalang maskara sa kanyang kamay at sinabing, "Ito ay regalo ng aking apo, at sa palagay ko ito ay magiging maganda sa iyo," Maligayang paglalakbay Iha."

Napaluha si Angelina dahil sa pasasalamat at nang gusto niyang ipahayag ang kanyang pasasalamat sa isang yakap, narinig niya ang boses ng kanyang mga magulang sa kanyang ulo, "Angelina, panatilin mo ang distansya sa kapwa-tao". Kaya, hindi niya niyakap ang tagapaglinis, ngunit nagpasalamat siya sa kanya at doon siya nagpunta sa lugar ng alisan at nakabalik sa Hong Kong nang ligtas.

Mas pinapahalagahan ni Angelina ang buhay sa pamamagitan ng pagtingin sa maliit na bagay na nangyari sa kanyang buhay. Ang isang maliit na pagkilos ng pagbibigay ay maaari nang maging isang bagay na makapangyarihan at may epekto sa buhay ng mga tao sa mahihirap na panahon. Ipinangako niya sa kanyang sarili na ipagkalat ang kaunting pagmamahal at pangangalaga sa mga taong nakapaligid sa kanya, kahit sino pa sila.



Mga Tanong na Pagnilaynilayan

01

May naiisip ka bang pagkakataon na may nagpakita ng kaunting kabutihang loob sa iyo?

02

Kadalasan ay binabalewala natin ang maliit na pagkilos ng pagmamahal mula sa mga taong madalas nating nakakasama. Naiisip mo ba ang isang pagkakataon na ginawa ng isang mahal sa buhay ang isang bagay para sa iyo na hindi mo napapansin noon?

Suporta ng Mababang Angkat ng Pangkat Itniko

Koponan ng Outreaching, OTEM:

Gitnang at Kanluran, Timog, Pulo, Silangan, Wan Chai at Kwun Tong

2111 0494

otem@naac.org.hk

Sham Shui Po, Kowloon City, Yau Tsim Mong, Wong Tai Sin and Sai Kung

2708 2018

otem@hkcs.org

Tuen Mun, Yuen Long, Sha Tin, Tsuen Wan, Kwai Tsing, Tai Po at Hilagang Distrito

3614 0575

otmc@skhwc.org.hk

Wikang Ingles 24/7 Hotline:

Ang mga Samaritano

2896 0000

Kagawaran ng Welfare Social

2343 2255

Direkta sa Kalusugan ng Isip:

2466 7350

Karagdagang suporta:

www.had.gov.hk/rru/english/images/pdf/Your_Guide_to_Services_in_HK_English_chapter_2.pdf

<https://www.ucm-emhealth.org/>

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_otem

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_download/page_rru/

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN:

Ang HKJC Center for Suicide Research and Prevention, HKU 2 / F,
Hong Kong Jockey Club Building para sa Interdisciplinary
Research, 5 Sassoon Road, Pokfulam, Hong Kong

Pagkilala

Sentro sa Kalusugan sa Pag-uugali

Ang HKJC Center para sa
Pagsasaliksik at Pag-iwas sa
Pagpapatiwakal

Sentro ng Pag-unlad at Mga
Mapagkukunan para sa Mga Mag-
aaraal, HKU

Center para sa Palakasan at
Ehersisyo, HKU

Faculty ng Agham Panlipunan
Hong Kong Jockey Club Charities
Trust

Kalidad na Pondo sa Edukasyon



2831 5232



2549 7161



csrp@hku.hk



bit.ly/3pFkRsZ



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG



hkucsrp

www.csrp.hku.hk