



GABAY SA PANGKALAHATANG SELF-IMPROVEMENT PAPUNTANG LANGIT (ASSESSMENT TOOL)



<https://ericoxas.com>

ERIC ROXAS

PAGBABATI

Mapagpalang araw sa ating lahat, mga kapatid. Ito ang maikling version ng Gabay sa Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit kung saan nagpaliwanag ako sa mga aspeto, paano sukatin at paano improve sa maikling paraan.

Ito ay gabay para alam natin ano ang mga dapat natin bantayan. Hindi natin ma-improve ang hindi natin masukat o masubaybayan. Kung kaya't ito ang unang hakbang para sa pag-improve natin nito.

Enjoy. Salamat sa pagsabay sa akin dito sa aking paglakbay sa Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit!

PREFACE

Lahat ng tao rito sa mundo ay gustong umangat. Gusto natin na magbago ang buhay natin para sa kabutihan. Kung kaya't ang pag-uusapan ko rito sa librong ito ay makakainteres sa lahat ng mga tao.

Karamihan din sa mga tao ay may idea tungkol sa sinsasabi nating Langit. Ang Langit ay ang pinakamaganda at pinakamaginhawang lugar. Nabanggit na ito sa lahat ng mga relihiyon. Dahil dito, wala nang ibang pagsisikapan na marating ang lalake kung hindi ang Langit.

Mula kabataan ko pa ay idealistic ako. Kumbaga gusto ko ang pinakamaganda para sa sarili ko at sa bayan ko.

Ganoon pa din ang isip ko kahit na tumanda ako pero dahil sa karanasan ko ay nakita ko kung ano talaga ang posible at ano ang mga planong walang pag-asang matupad.

Marami akong napagdaanan na pagtutuklas dahil sinubukan kong gumawa ng mga proyekto na ang layunin ay napakataas ng hangarin. Pero doon ko nga nalaman na hindi naman pala ganoon kadali baguhin ang mundo. Pati sarili ay hindi ganoon kadali gawin, bagama't kaya gawin kung talagang pagsikapan.

Dulot nito, napag-isipan ko na ang kaya lang talaga nating baguhin ay ang sarili natin.

Gayunpaman, kahit nga ang pagbago sa sarili ay napakahirap na gawin. Mas lalo na ang pagbago sa iba at ang pagbago sa buong bayan.

Nakita ko na ang pinakamabuting magawa natin para tumulong ay ang pagsikap para mag-improve sa sarili sa pangkalahatang paraan. Ang sarili natin ay ang palaging nasa atin at ang sarili lang natin ang may pinaka-karapatan tayo para pakialaman. Magiging mabuting halimbawa din tayo para sa ibang tao.

Hindi natin kasi pwede pilitin ang mga tao na magbago. Ang best na magagawa natin ay ang mag-impluwensiya sa mga tao at magbigay nga ng impormasyon para sila ang gumawa ng desisyon para sa sarili nila. Kaya nga naisip kong isulat ang librong ito. Para magbigay ng inspirasyon at impormasyon para sa mga taong handa na din sa pag-improve sa sarili nila.

Nawa magamit mo ito para improve ang sarili mo sa pinakamagaling.

INTRO

Ang librong ito ay ang pagturo ng mga haligi ng Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit. Hindi ito magiging pinakadetalyadong gabay kasi gusto ko lang panatiliin itong maikli para maging pagpapakilala sa konseptong kaugnay dito.

Wala pang nagtuturo tungkol sa pangkalahatang self-improvement sa Pilipinas. Kadalasan ang personal development na tinuturo dito sa Pilipinas ay tungkol lang sa paano maging mas magaling sa career. Professional development.

May ilang coaches din na maka-Diyos tapos nagtuturo sila sa wastong pangangasiwa sa pera o negosyo. Okay din naman yan. Pero kulang din sa pagtuturo tungkol sa spiritual na teknolohiya at sa pangangalaga sa katawan at isipan.

Ang ganito nga sanang guidance ang hinahanap ko mula pa noong bata ako. Ang mga paaralan kasi dito sa Pilipinas at marahil pati ang karamihan sa ibang mga eskwela sa mundo ay walang ganitong klaseng pagtuturo ng pangkalahatang pag-improve sa sarili.

Nakakalungkot lang kasi ang Pilipinas nga sana ay isang bansa na may malawak na spiritual na pamana mula sa ating mga ninuno pero nakalimutan na natin ito.

Kaya nga narito ako para magturo sa mga tao sa ano ang mga pangkalahatang kaalaman. Ang spiritual na kaalaman ang pinaka-sentro sa lahat ng kaalamang tinuturo ko pero hindi lang ito ang tinuturo ko dahil ang pagtingin dapat sa buhay ay isang kabuuan.

Konektado ang lahat ng mga bagay at ang ganitong pagturo sa mga tao ay ang kulang sa ating mga sistema ng edukasyon.

Kaya nga nagsusulat ako ng ganitong libro at bumubuo ng sarili kong paaralan kung saan nagtuturo ako ng mga importanteng bagay na ito. Nasa website ko ito dito: <https://ericroxas.com/free>.

Marami akong FREE courses doon at may plano pa ako gumawa ng mga paid premium courses at coaching pagdating ng tamang panahon. Kung interesado ka sa update tungkol nito, subscribe ka rito: <https://pages.ericroxas.com>

Naging atleta ako noong bata ako. Basketball noong gradeschool, track-and-field noong highschool. Nag-martial arts ako katulad ng Arnis, Muay Thai at Brazilian Jiu-Jitsu noong college tapos nag-weightlifting din ako noon. Dahil dito, alam ko ang importansya ng fitness at exercise sa kalusugan.

Marami akong inexperimentong mga diet para malaman kung ano ba ang gagana para sa akin. Vegetarian, pescetarian, vegan, raw vegan, fruitarian, blood-type diet, carnivore, omnivore at mga iba ibang version nito. Dahil dito, nalaman ko din kung ano epekto ng iba ibang mga pagkain sa katawan ko at ano ang gumagana para sa akin.

Nasubukan ko din ang madaming spiritual practices. Yoga, meditation, esoteric teachings, psychotropic induction, lucid dreaming, out of body experience, astral projection, chanting, spiritual dance at iba pang mga bagay na nakapukaw sa kamalayan ng tao. Nag-aral ako para ma-certify bilang Ashtanga Vinyasa yoga teacher (200 hours). Nakapag-aral din ako sa mga organisasyon na nagtuturo paano gamitin ang 3rd eye bukod pa sa mga puting engkanto na nagturo sa akin.

Kasabay nito ay ang pagbabasa ng iba't ibang librong spiritual na nagbabahagi ng iba ibang pamamaraan at teolohiya.

Nag-aral din ako ng iba't ibang wellness habits na mula sa iba't ibang mga tao na samu't sari ang pinanggalingan na mga background. Nagsubok din ako sa mga tinuturo nila.

Nag-aral din ako ng life coaching para matuto paano ang saktong paggabay sa mga tao para sa kalinawan ng buhay nila.

Hindi ko masasabing expert ako sa lahat ng larangan. Ang sinasabi ko dito ay nag-aral ako sa maraming iba't ibang larangan ng buhay na may layunin na makabuo ng sistema sa pangkalahatang pag-improve sa sariling buhay.

Kung kaya't narito ako nagbabahagi ng mga natutunan ko sa sarili kong sistemang binuo.

Hindi ko alam ang lahat ng bagay pero ang alam ko ay paano magbuo ng isang malinaw na pag-iisip para sa sarili nating buhay at maging basehan ito sa desisyon natin.

Patuloy akong nag-aaral sa lahat ng mga bagay para ma-improve ang sarili ko.

Ano ba ang Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit?

Ito ay isang pilosopiya. Isang paraan ng pagtingin at pagkilos sa mundo.

Ito din ang slogan or purpose ng aking channel na Eric Roxas Life Coaching Services kasi ito ang gusto kong maging pagbabago sa mundong pinagpapahayagan ko ng mga mensahe.

Kung tutuusin, hindi naman ito bagong gawain. Matagal nang may ganito pero ito lang ang pagbubuo ko ng sarili kong sistema ayon sa ano ang mga naobserbahan ko sa sarili kong buhay.

Binubuo ang ating buhay sa iba't ibang aspeto. Hinati ko ang buhay natin sa 7 Aspeto ng Pangkalahatang Self-Improvement.

PaSIImPLi = PSIPL

(Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit)

Gumawa ako ng acronym gamit ang mga letra ng slogan.

Ito ang iba ibang aspeto ng PSIPL na PinaSIImPLi ko lang.

Physical - ukol sa pangangatawan

Emotional - ukol sa damdamin

Mental - ukol sa isipan

Spiritual - ukol sa spirito

Professional - ukol sa trabaho

Social - ukol sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao

Financial - ukol sa kayamanan

Importante ang lahat ng iba't ibang aspeto na ito para sa ating paglago bilang tao. Lahat tayo ay may ganitong aspeto sa buhay na bumubuo sa kabuuan ng buhay natin.

Ipapaliwanag ko sa simpleng paraan ano ang mga pagsukat sa mga aspetong ito at paano sila improve. Hindi natin ma-improve ang isang bagay na hindi natin masusukat kaya simulan natin ang pag-improve sa isang bagay sa pamamagitan ng pagsukat nito. Sa mismong pagsukat natin sa mga aspeto, kusang makakaisip tayo ng mga paraan kung paano ito improve.

Nasa ibaba ang lahat ng aspeto ng Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit na nasa isang graphic. Makita natin na ang spiritual ang nasa gitna kasi nga ito ang pinakaimportante para sa atin dito sa Landas na tinuturo ko para balansehin ang lahat para makapunta tayo sa Langit. Hindi lang tayo nag-improve sa sarili para sa makamundong layunin pero nagbalanse tayo para magtagumpay sa lahat papuntang Langit.



Physical

Kamusta exercise?

Ito ay sinusukat sa gaano kadaming minuto ang exercise at gaano kahirap.

May tinatawag na RPE or rate of perceived exertion. Ito yung gaano kahirap ang exercise. Mula 1 to 10 ito na scale.

Kailangan may 150 minutes tayong exercise na may RPE na 5 or di kaya 75 minutes ng exercise na may RPE na 7 o 8.

Kamusta pagkain?

Ang pagkain natin ay sinusukat sa calories na sakto sa weight natin at kung masustansya ba ang pagkain natin.

Ang calories ay sukat ng gaano kadaming energy ang nasa loob ng isang pagkain. Dapat hindi tayo sumobra sa sakto para sa atin para maintain ang timbang. Para magbawas timbang, dapat mas mababa ang calories kesa sa maintenance calories. Para magdagdag ng timbang, kailangan mas mataas ang calories kesa sa maintenance calories.

Para malaman kung masustansya ang pagkain natin, makikita natin ang sustansya sa mga nutrition information ng mga pagkain na nandoon ang mga sustansyang kailangan natin. Para mas madali at hindi na kailangan masyadong maging kumplikado, sikapin na sariwa, natural at bagong pagkain na karamihan prutas at karne ang kainin.

Kamusta tulog?

Ang tulog ay sinusukat sa knug gaano kadaming oras ang natulog sa isang gabi. Mas maganda ay palaging maintain ang parehong oras ng tulog at gising para mas maayos ang kalusugan at ang sleep cycle.

Ito ay sinusukat din sa kung gaano Kaganda ang pakiramdam ng tulog ayon sa tao.

Kamusta sunlight?

Ang sunlight exposure ay sinusukat sa gaano katagal ang ating pag-expose sa sarili natin sa araw. Sapat na daw ang 5 to 30 minutes ng pagbabad sa araw sa kahit anong oras mula 10 am hanggang 3 pm.

Kamusta waistline?

Ang waistline ay isang panukat sa kalusugan para malaman kung may panganib na ang tao sa mga sakit dahil sa sobrang katabaan.

Ang waistline ay sinusukat sa ganitong paraan. Para sa lalake, kung mas malaki kesa 37 inches ang waistline, may panganib. Kung mas malaki kesa sa 40 inches, mas lalong mapanganib.

Kung para sa babae, kung mas malaki sa 31.5 inches ay mapanganib at mas lalong mapanganib kung mas malaki kesa sa 35 inches.

Kamusta blood pressure?

Ang blood pressure ay magandang sukat din sa kalusugan natin kasi nalalaman natin kung anong nangyayari sa dugo. Ang blood pressure na nasa pagitan ng 90/60mmHg at 120/80mmHg ay maganda.

High blood na ang mas mataas sa 140/90mmHg at low blood naman ang 90/60mmHg o mas mababa.

Kamusta ang paghinga?

Ang pagsukat ng hininga ay importante para malaman din ang kondisyon ng baga. Ang normal na paghinga ng tao ay kadalasan 12 hanggang 18 na paghinga kada minuto. Kung mas kaunti sa 12 o mas madami sa 18 sa normal na estado ng pagpahinga, maaaring ito ay sign ng problema.

Emotional

Ang emotional aspect ay tumutukoy sa pagkabalanse ng sarii mong damdamin. Ang karamihan sa mga tanong na ito ay sasagutin ng tao ayon sa sarili niyong pakiramdam sa sarili niyang mga damdamin. Ang pagsukat nito ay nakasalalay sa pagiging mapagpakatotoo ng kliyente.

Kamusta ang pakiramdam mo sa buhay?

Dito natin malaman kung masaya o malungkot sila.

Mataas ba o mababa ang pagtingin mo sa sarili mo?

Dito natin malalaman kung sakto ba ang confidence nila sa sarili nila.

Kamusta ang pagpapasalamat mo?

Dito natin malaman kung napapahalagahan nila mga biyaya natin.

Kamusta ang pagrespeto mo sa iba?

Dito natin malaman kung maayos ba ang pakikitungo natin sa iba ayon sa maayos na damdamin.

Kamusta ang pagrespeto mo sa sarili mo?

Dito natin malaman kung maayos ba ang pakikitungo niya sa sarili natin ayon sa maayos na damdamin.

Kamusta ang pagiging mapagbigay mo?

Dito natin malaman kung marunong tayo magbigay sa mga kapwa natin.

Kamusta ang pagtulong mo sa tao?

Dito natin malaman kung marunong tayo tumulong sa kapwa nating nangailangan.

Kamusta ang pagiging maingat mo?

Dito natin malaman kung maingat tayo sa mga kilos natin lalo na sa pagdesisyon na may ibang taong kinalaman.

Kamusta ang pasensya mo?

Dito natin malaman kung marunong tayong magtimpi sa mga damdamin natin kahit na nagpupuyos ang galit at maghintay sa saktong panahon ng pagsabi

Kamusta ang pagkontrol mo sa sarili mong damdamin?

Bukod sa galit, dito natin malalaman kung kaya nating kontrolin ang pagpahayag natin sa sarili natin sa kontroladong paraan kung may sasabihin

tayo.

Kamusta ang paggawa mo ayon sa tama sa konsensya mo?

Dito natin malalaman kung pinapahalagahan natin ang mga tawag ng ating konsensya sa tama.

Mental

Ang mental aspect naman ay tumutukoy sa mental performance ng isang tao.

Ang pangkalahatang katalinuhan ay ang abilidad ng tao na matuto sa isang bagay. Habang mas matalino ang isang tao, mas mabilis siya matuto.

Gayunpaman, may iba ibang klase ng pagkatalino. Ito ay hinango mula kay Howard Gardner na nine tipo ng katalinuhan:

- Logical-Mathematical Intelligence (katalinuhan sa lohika at math)
- Linguistic Intelligence (katalinuhan sa wika)
- Interpersonal Intelligence (katalinuhan sa sariling kalooban)
- Intrapersonal Intelligence (katalinuhan sa kapwa tao)
- Musical Intelligence (katalinuhan sa musika)
- Visual-Spatial Intelligence (katalinuhan sa makikita at sa espasyo)
- Bodily-Kinaesthetic Intelligence (katalinuhan sa paggalaw ng katawan)
- Naturalist Intelligence (katalinuhan sa kalikasan)
- Existential Intelligence (katalinuhan sa pagsuri sa pag-iral ng tao)

Alin ang top 3 mong katalinuhan sa nasa itaas?

Dito malalaman ano ang dominanteng katalinuhan natin na kalakasang masasaligan.

Nakakapag-isisip ka ba ng mabuti sa mga bagay sa buhay mo?

Dito natin malaman kung nagagamit ba natin ang pag-iisip natin para mas gawing maayos ang ating buhay.

Malinaw ba ang mga detalye ng buhay mo sa isip mo?

Dito natin malalaman kung ano ang mga detalyeng importante din para sa atin.

Kamusta ang mga kaalaman mo sa buhay?

Dito natin malalaman kung ano ang tingin natin sa kung gaano na kadami ang alam natin tungkol sa buhay.

Gaano kadalas ka nakaisip tungkol sa sarili mong kalooban?

Dito natin malalaman kung gaano tayo ka-aware sa sarili nating mga pag-iisip at damdamin.

Gaano kalalim ang pagkaunawa mo sa purpose ng buhay mo?

Dito natin malalaman kung gaano natin naitindihan ang purpose na gawin natin sa buhay natin.

Gaano ka kamulat sa ano mga kalakasan mo?

Kaugnay sa mga intelligences na nasa taas, dito mo malalaman kung ano ang mga kalakasan mo.

Gaano ka kamulat sa ano mga kahinaan mo?

Kaugnay sa mga intelligences na nasa taas, dito mo malalaman kung ano ang mga kahinaan mo.

Gaano ka kamulat sa pwede mong gawin para mapalakas ang kahinaan mo?

Dito natin malalaman kung ano ang mga pwede nating gawin para improve ang ating mga kahinaan.

Spiritual

Ang spiritual aspect naman ay tumutukoy sa spiritual na kamalayan ng isang tao. Dito natin masusukat ang kamalayan natin sa malalim na mga bagay na lampas na sa sarili lang nating personal na buhay.

Kamusta ang pagkasentro mo sa kasalukuyang panahon?

Dito natin malalaman kung gaano tayo nakapokus sa present moment at hindi masyado nag-isip sa nakaraan o kinabukasan.

Kamusta ang koneksyon mo sa lahat ng bagay sa buhay?

Dito natin malalaman kung gaano kalakas na ang pakiramdam natin sa pagkaugnay natin sa lahat ng bagay.

Kamusta ang mga panaginip at meditation mo?

Dito natin malalaman kung malakas an ang awareness at memory natin sa mga spiritual natin karanasan.

Nakakaranas ka ba ng panahon na wala kang iniisip o pinagnanasahang bagay?

Ito ang tinatawag na thoughtlessness or zero-thought na ang panahong sobrang kalmado mo ay wala kang kahit anong naiisip.

Gaano ka kakuntento sa sa buhay?

Dito natin malalaman kung marunong na ba tayo tumanggap sa ano ang mayroon tayong buhay sa ngayon.

Gaano kalalim ang pagkaunawa mo sa mga spiritual na katotohanan?

Dito natin malaman kung gaano kalinaw ang pagkaarok ng mga mahalagang katotohanan sa spiritual na pag-aaral.

Gaano kadalas ka nakakakuha ng inspirasyon mula sa kabilang mundo?

Ang mga inspirasyon ay kahit anong mga bagay na mula sa spiritual na mundo.

Kamusta relasyon mo sa Diyos?

Dito natin malaman kung ano ang klase ng relasyon mayroon tayo sa ating Dakilang Manlilikha.

Kamusta ang pagtanggap mo sa kamatayan?

Ang pagtanggap sa kamatayan ay isang malaking bagay para makita ang buong pagtiwala sa buhay at ang kahandaan sa kabilang mundo.

Kamusta ang pagkaramdam mo ng kaligayahan at kapayapaan na di nakasalig sa mga makamundong bagay?

Ito ay mahalaga para malaman natin kung kaya ba natin maging maligaya at mapayapa kahit na hindi natin makuha ang mga gusto sana natin sa mundo ng tao.

Professional

Ano ang mga skill mo?

Ang mga skill na ito ay mas spesipikong paggawa ng mga bagay na pinapahalagahan bilang propesyon na binabayaran ng tao bukod sa mga mental na kakayahan sa una.

Ano ang ambag na binibigay mo sa mundo?

Ito ay ang simpleng pagkakasabi sa kung ano ang halagang naibibigay natin sa mundo.

Ano ang ikigai mo?

Ang ikigai ay ang pagkakatugma-tugma sa lahat ng mga aspeto ng ating propesyon, bokasyon, passion at mission.

Paano mo mas gagalingan pa?

Ito ay mga kongkretong hakbang paano natin ma-improve ang ating professional na katayuan.

Ano gusto mong maiwang ambag pagtapos ng buhay mo?

Hindi man natin makontrol na ang mga bagay na mangyari pagkatapos nating mamatay pero kung may magawa tayong ambag, maaaring makaapekto ito ng mga tao kahit na namatay na tayo. Kunsagayon, dito mo sabihin kung ano yung gusto mong makitang pagbabago sa mundo kahit na namatay ka na.

Social

Ang social na aspeto ay tumutukoy sa lahat ng relasyon sa lipunan natin mula sa pamilya, business, komunidad at lahat ng iba pang sektor.

Kamusta ang mga relasyon mo sa:

Asawa - Nagkakasunduan ba kayo sa pagbigayan niyo bilang asawa?

Karamihan sa relasyon ay apektado nito bilang sentro ng mga relasyon

Pamilya - May panahon ka ba para sa pamilya mo bukod sa asawa mo?

- Magulang
- Anak
- Kapatid
- Pinsan

Kung wala tayong asawa, ito ang nagiging pangunahing basehan ng ating social life.

Katrabaho - Maayos ba ang pakikisama mo sa mga katrabaho mo?

- Amo
- Empleyado
- Kapwa trabahante

Importante din na maging maayos relasyon sa trabaho lalo na at yan ang kailangan para maayos ang professional life.

Kaibigan - Nagtutulungan ba kayo sa paglago sa isa't isa na may respeto?

Ang totoong kaibigan ay ang mga marunong magrespetuhan sa isa't isa at nagtutulungan para makamtan ang mga tagumapy sa buhay.

Customer - Pinapahalagahan mo ba sila bilang tao na matutulungan ng produkto o serbisyo mo?

Ang customer ay ang nagbibigay sa atin ng kabuhayan kaya dapat lang natin ayusin ang pakikitungo natin sa kanila.

Komunidad - Nakakabigay ka ba ng ambag na binabahagi mo (pwedeng kaalaman, donation o serbisyo)?

Ang komunidad ay tumutukoy sa lahat ng tao sa pangkalahatan na saklaw din naman sa mga ibang nabanggit ng sektor ng lipunan pero ito ang tumutukoy sa mas malawak na pagbanggit sa kanilang lahat.

Financial

Gaano kadami kinikita mo?

Ito ang income na pwedeng sabihin ang kada araw, kada buwan o kada taon na average.

Ano net worth mo? Positive o negative ba ito?

Ang networth ay ang halaga ng lahat ng ari-arian mo. Positive ay kung walang utang. Negative kung mas madami utang kesa pera.

Nasa yo ba ang mga kailangan mo sa buhay mo?

Ang mga needs natin ang pinakapundasyon ng ating buhay at maganda malaman kung ano talaga ang needs kesa sa wants.

Paano naman ang mga bagay na gusto mo?

Ang wants naman natin ay mga gusto natin pero di naman kailangan para magsurvive. Dito natin makita kung may balanse ba tayo sa needs at wants natin.

Ano ang paglalaan mo (budgeting) sa perang kinikita mo?

Dito natin makikita kung may tamang paglalaan ba tayo sa ating pera. Isang suggestions ito:

- 60% ang gastusin
- 20% itulong o ibigay sa mga tao
- 20% ang savings para sa kinabukasan

Kamusta ang financial freedom mo?

Ang financial freedom ay ang pagiging malaya natin sa mga problema sa pera dahil nga marunong na tayo magbudget at may sapat nang ipon para sa swabeng pagdala ng pera sa buhay na wala ng alalahanin.

Gaano kahanda ka sa mga hindi inaasahang pangyayari?

Ito ay ang paglalaan or paghahanda nga sa isang emergency sa hinaharap.

May emergency fund ka ba?

Follow up lang ito sa naunang tanong kasi ito nga ang paraa na maging handa.

Gaano kadami sa utang mo ang mataas ang interes?

Ibig sabihin yung mga utang na mahirap malampasan dahil nga masyadong malaki ang nagkakaipon na interes.

Nag-iipon ka ba para sa pag-retiro mo?

Ang pag-iisip tungkol sa katandaan na di na tayo makatrabaho ay makatulong din para mas mapahalagahan ang ipon habang kaya pa natin magtrabaho.

Nakapatuloy ka ba sa pagkamit mo sa pangmatagalang goal mo?

Isang pagfollow up lang kung minsan nakakalimutan natin ang pag-ipon.

Sapat ba ang insurance coverage mo para sa health o life?

Ito ay isa ding paraan ng paghahanda sa mga di inaasahang pangyayari.

Kapatid,

Ito ay isang summary para makita mo lang at masuri mo ng mabuti ang sarili mong buhay. Dito tayo magsisimula sa pag-improve sa lahat ng aspeto ng buhay natin para ang mga habits ay mas maging pulido.

May mas detalyado pang gabay na pwede nating gawin pero ito ay isang assessment tool para madaling makagawa at maka-adust ng plano at pwedeng balik-balikan kasi magiging iba ang ating mga sagot dito sa katagalan ng panahon.