



# Gabay sa Pagninilay: Pag-isipan ang Buhay at Mortalidad

Ang pagninilay sa buhay at mortalidad ay mahalagang hakbang upang ma-maximize ang ating oras dito sa mundo at masiguro na namumuhay tayo ayon sa ating mga tunay na values. Narito ang ilang mga guide questions na makakatulong sa iyong pagninilay-nilay.

## 1. Mga Tanong Tungkol sa Sarili

- Ano ang aking mga pinakamahalagang pangarap at layunin sa buhay?
- Ano ang aking mga personal na values at paano ko ito isinasabuhay?
- Ano ang mga bagay na nagpapaligaya sa akin?
- Ano ang aking mga kahinaan at paano ko ito haharapin?
- Ano ang mga bagay na nagpapalungkot o nagpapagalit sa akin, at paano ko ito maaayos?

## 2. Mga Tanong Tungkol sa Relasyon

- Sino ang mga mahalaga sa aking buhay at paano ko sila mas pinahahalagahan?
- Ano ang kalidad ng aking mga relasyon sa pamilya at kaibigan?
- Paano ko mapapabuti ang aking mga relasyon?
- Ano ang mga pagkakaunawa at pagpapatawad na kailangan kong gawin?
- Paano ako nakakatulong sa mga mahal ko sa buhay?

## 3. Mga Tanong Tungkol sa Kalusugan at Well-being

- Paano ko inaalagaan ang aking pisikal na kalusugan?
- Ano ang mga hakbang na ginagawa ko para sa aking mental at emosyonal na kalusugan?
- Ano ang mga gawain na nagdudulot ng kapayapaan at kasiyahan sa akin?
- Paano ko mapapabuti ang aking pang-araw-araw na pamumuhay upang mas maging malusog at masaya?

## 4. Mga Tanong Tungkol sa Propesyonal na Buhay

- Masaya ba ako sa aking trabaho o karera?
- Ano ang mga propesyonal na layunin ko at paano ko ito maabot?
- Paano ko mapapabuti ang aking mga kasanayan at kaalaman?
- Ano ang mga hakbang na ginagawa ko upang magtagumpay sa aking larangan?
- Ano ang kontribusyon ko sa aking komunidad o lipunan?

## 5. Mga Tanong Tungkol sa Mortalidad

- Ano ang mga takot ko tungkol sa kamatayan at paano ko ito haharapin?
- Paano ko nais maalala ng mga tao kapag ako'y wala na?
- Ano ang mga bagay na nais kong maabot bago ako mawala?
- Ano ang kahulugan ng buhay para sa akin?
- Paano ko nais magbigay ng legacy sa susunod na henerasyon?

## 6. Mga Tanong Tungkol sa Espirituwalidad

- Ano ang aking pananampalataya at paano ko ito isinasabuhay?
- Paano ko nakikita ang aking sarili bilang bahagi ng mas malawak na layunin ng buhay?
- Ano ang mga espirituwal na gawain na mahalaga sa akin?
- Paano ko nararanasan ang koneksyon sa aking espirituwal na paniniwala?
- Paano ko nais mapalalim ang aking espirituwal na buhay?

## Paano Gamitin ang Gabay na Ito

1. **Isulat ang mga sagot:** Maglaan ng oras upang sagutin ang bawat tanong nang taos-puso at may pagninilay.
2. **Pag-usapan:** Ibahagi ang iyong mga sagot sa isang pinagkakatiwalaang kaibigan, pamilya, o mentor para sa karagdagang perspektibo.
3. **Balikan Regularly:** Gawing regular na bahagi ng iyong buhay ang pagninilay upang masuri ang iyong progreso at mag-adjust kung kinakailangan.
4. **Aksyonan ang mga Natutunan:** Gamitin ang mga natutunan sa pagninilay upang gumawa ng konkretong hakbang patungo sa isang mas makabuluhang pamumuhay.

Ang pagninilay sa mga tanong na ito ay makakatulong upang mas maging malinaw ang iyong layunin, mapabuti ang iyong mga relasyon, at mamuhay nang naaayon sa iyong mga tunay na values.