



Bago ka Matulog Gawin mo to (Evening Routine)

Ano ang magandang gawin bago tayo matulog? Ito yung tinatawag ng mga tao na evening routine. So kung ano yung mga habits natin sa kada gabi na nakakatulong nga para sa ating buhay na maging maayos tayo. Alam mo kapatid, special yung oras na yan na bago tayo matulog at may mga bagay na magandang gawin nga natin bago tayo matulog.

Siyempre, isa na dyan yung pagdarasal natin. Para sa akin, yung pagdarasal nga ay doon ako nagpapalakas ng mga orasyon ko at mga kakayahan. Yun yung mga tinatawag dito sa bisaya na kinaadman.

Mga kakayahan at kapangyarihan, kumbaga. So nandyan nga yung ginagawa ko na gabay sa pagdasal na pwede mong gamitin yung gabay sa araw-araw na pagdasal na meron akong pdf at course para dyan. Pwede kang manuod ng video yung gusto mo.

Yung pagpapalakas, yung paghiling at pagpapasalamat, yan yung tatlong bahagi ng pagdarasal na ginagawa ko. Or kung halimbaw ay gusto mo lang magdasal ng sarili mong paraan. Ang pagdarasal kasi natin, yan yung pagpapalakas natin ng mga intention natin sa buhay.

So nandyan yung pagpapalakas, yung intention nga na lumakas yung ating mga kalooban at ating buhay na maharap natin ang lahat ng ating mga pagsubok. Tapos yung paghiling natin sa iba-ibang mga bagay na kailangan natin at kasama na dito yung paghiling ng pagpapatawad. Kumbaga, nagsusorry tayo sa mga naging kasalanan natin.

Tapos kung ano yung mga request natin para sa kailangan o gusto natin sa ating buhay. Tapos nandyan yung pagpapasalamat sa lahat ng mga nangyayari sa atin ng mga biyaya at mga lessons at pwede natin yung pagpasalamatan ng mga material o spiritual na mga bagay. So, yan yung gagawin ko mamaya pagkatapos nga nitong video na ito.

Kasama na dyan din yung tinatawag nga natin yung pagjournaling o di kaya yung pagpapahinga lang para magmunimuni sa lahat ng mga nangyayari sa araw na ito kasi doon nga natin mas sariwang makikita kung ano yung mga pinagdaanan natin na mga karanasan sa araw na ito at kung ano yung pwede nating improve. May mga highlights lang. Hindi naman kailangan na sobrang

haba yung pagsusulat natin sa journaling at maring mas pag-usapan kung anong detalyado at papakita ko sa inyo kung paano magjournal.

Pero, sa madaling salita, kung ano man yung gusto mong isulat tungkol sa nangyayari sa araw o yung mga natutunan mong mga insight, maganda yan sa ganitong panahon na sariwa pa tapos malapit ka ng matulog dahil nga ay may kinatawag nga tayong special na one hour bago tayo matulog tapos kasama na din dyan doon sa kabilang banda yung umaga may one hour pagkatapos natin kumising na mas bukas yung ating subconscious mind tapos doon nga natin mas makukuha yung mga impormasyon tungkol sa sarili natin. So, sagrado nga yung oras na yan. Mas maganda nga ay sa halip na magsa-social media tayo hanggang makatulog tayo ay bigyan natin ang panahon ng ating mga sarili na makita ang ating kalooban at maramdaman, maranasan, manamdaman kung ano ang pag-iral natin bilang mga tao dito sa mundo.

Tapos bukod pa dito, ang isang practice na ginagawa ko ay yung pagliligpit nga ng mga bagay isang ritual din yan kumbaga na ginagawa ko, isang habit para nga maramdaman ang katawan ko na okay, tapos na yung araw, magligpit tayo ng mga ginagamit natin para sa trabaho para makapahinga na tayo. Dito ko binabalik or niligpit nga yung mga sinampay ko na nakalimutan ko kasi usually kapag sa hapon hindi ko naipasok ay sa gabi, yun nga, ipapasok ko na yung mga damit diyan. Tapos bukod pa dun, yung mga pagkain na nakalabas sa mesa, ilalagay ko sa loob ng ref. Maglilinis ako ng paligid ko para maging maayos tingnan.

Parang pinapadala ko yung signal sa kalooban ko na okay, tapos na yung araw natin, Eric, magpahinga na tayo. Gusto natin mag-relax sa kalinisan ng ating bahay, kaayusan. Tapos nakakatulong talaga ito na mas makatulog ako.

Ang isa pang pwede natin gawin, yun nga, yung pagpatay ng mga ilaw na hindi na masyadong maliwanag. Kung meron man tayong mga ilaw ay kaunti na lang. Tapos mas mababa yung ilaw, hindi yung nasa taas talaga lahat.

Pwedeng may mga lamp o di kaya yung mga kandila. Lalo kapag nagdarasal ako, kandila talaga ang ginagamit ko para yung mismong mindset ko ay narirelax talaga siya na malapit na akong matulog, naghahanda na ako para pumasok nga sa mundo ng mga panaginip. Maliit ang mga habits na ito pero malaking tulong talaga ito para sa pagset ng sarili ko na maging maayos yung tulog ko at yung okay yung sunod na araw din.

Pagdating din ng gabi ay ginagawa natin yung mga paglilinis sa ating katawan. Nandyan yung pagtututubrush natin, tapos yung pagpupunas natin o di kaya mag half bath ka dito sa baba. Ako mismo hindi ako naghihinala dahil nga pagod

na ako doon sa trabaho ko gamit gamit ko yung mata ko kapag nagko computer ako.

Para sa karanasan ko kasi ay kung maghihilamos nga ako sa gabi ay parang lalabo yung mata ko tapos sasakit yung ulo ko so hindi ko ginagawa yung ginagawa ko naghihilamos na lang ako sa sunod na gabi. Kung sakaling gusto kong maglinis ng muka ko ay pwede kong gumamit ng mga wet wipe. Tapos yung katawan ko ay pwede kong i-half bath para lang mas refresh siya at hindi ako yung parang nangangate lalo kapag may mga nangangagat na mga lamok o di kaya langgam.

Nakakatulong yan para sa akin. Bukod pa doon ay ang pagbihis nga ng bagong mga damit. Yung ginamit kong damit sa trabaho kung paga doon sa pagvideo ko, pag-i-edit ko at kung ano paman na ginagawa ko dito sa opisina ay tinatangal ko yung damit na yun para ako ay magbihis ng pantulog ko.

Siyempre gagawin ko yung pagkatapos nga na mag-half bath o maglinis sa katawan para nga ay fresh talaga ang pakiramdam ko na fresh din yung damit na ginagamit ko. Tapos pagkatapos nga nyan ay maghihiga ako, pwedeng sa sahig o di kaya sa bed na wala lang ako ang gagawin kundi nakahiga lang na nakatunganga. So kasama na din ito sa pagmumuni-muni ko.

Minsan babalik din ako na magsusulat ako sa salamin ko, sa ano yung mga quick reminder. Isang nga sikreto din yan na lalagay ko sa salamin ko kung ano yung mga kailangan kong gawin bukas o yung mga kailangan kong tandaan para sa mission para kapag gumising ako sa kinabukasan sa umaga, makikita ko agad sa salamin ko kung ano yung mga bagay na kailangan kong matandaan. Marami kasing mga insight na pumapasok din sa akin kapag ako ay nakahiga na at malapit na akong matulog.

Kaya nga ay yung journal ko nakastandby lang yan. Tapos meron akong audio recorder sa tabi ko. Dahil nga sinasabi ko sa inyo diba sa gitna ng gabi, kapag meron ako mga panaginip na matatandaan ay sasabihin ko agad doon sa audio recorder lalo na yung mga orasyon para makuha ko yung mga kaalaman na kailangan kong makuha mula sa direct ng spiritual kong karanasan.

Hindi na ako naghihintay ng kinabukasan sa umaga dahil alam ko na may chance na makalimutan na ang mga yan. Kahit nga yung kakaisin mo pa lang sa gitna ng gabi pwede mo nang makalimutan agad kapag malingat ka. O halimbawa sobrang taas nung enerhiya ng lugar na pinuntahan mo o di kaya ay hindi ka nakafokus masyado kaya nga dapat dahan-dahan tayo sa pagkilos natin sa gabi.

Tapos hindi natin bibiglayin yung sarili natin sa mga ilaw na makakalimutan agad natin yung mga informasyon na nakuha natin sa ating mga panaginip Para sa akin, kung halimbawa magising ako sa gitna ng gabi, ay ang ginagawa ko nga ay pumupunta ako doon sa pagbukas ng ilaw pero yung ilaw ay nasa labas ng bahay o di kaya yung mahina na ilaw dito sa loob para lang ako ay hindi ako masyadong magising Kasi ako, pinapatay ko talagang yung ilaw ko sa loob ng kwarto ko para ako ay nakaka-experience ng total darkness So pwedeng may ilaw nga sa labas ng bahay pero huwag lang sa loob ng bahay doon sa mismo kwarto para mas sarap yung pakiramdam sa katawan Mas makakarela kasi yung katawan natin kapag nakakaranas nga tayo ng tinatawag ng total darkness. Baka ikaw ay hindi ka masyado sanay pero pwede mong dahan-dahanin na paunti ng paunti yung ilaw na ginagamit mo hanggang maging total darkness na kasi mas mataas yung melatonin production natin at yung mga hormones sa ating katawan na makakapagpalakas sa ating katawan at makaka-recover sa lahat ng mga pagod nito at mas lalaki tayo kung halimbawa ay growing children pa tayo dahil nga namamaximize yung production ng mga hormones kasama na din yung human growth hormone. So sana magawa natin yun na maayos para nga maging maayos yung tulog natin Para sa akin kung halanda na ako ay papatayin ko yung ilaw.

Pero kapag napatay na yung ilaw, hindi ako agad magpipikit ng aking mata. Nakadilat lang ako sa kadiliman para yung mga mata ko ay makasingaw sila sa kung ano man yung mga enerhiya na nakuha nila mula sa lahat ng mga ilaw. Tapos pagkatapos ng ilang sandali, mga 5 hanggang 15 minutes na nakadilat lang ako sa kadiliman ay saka ako magpipikit para makarela na yung buong katawan ko na nakasingaw na yung mata ko hindi siya nabigla na tinanggal ko lang agad lahat ng ilaw.

Tapos yung radiation kasi natin. Sa karanasan ko kasi ay may singaw pa yung mata natin mula sa lahat ng mga radiation na nakukuha niya. Kaya kailangan niya ng panahon na isingaw din yan palabas sa kadiliman.

Sinubukan ko yung karanasan ko kapag halimbawa magpikit agad ako or magbigay ako ng panahon na nakadilat muna ako sa kadiliman. At mas masarap yung pakiramdam ng mata at isipan ko kapag nakadilat ako sa kadiliman bago ako magpikit ng mata. Kung nakapikit na yung mata ko at madilim na ay nagre-relax na ako, meron lang akong electric fan na hindi nakadirekta sa akin kumbaga parang bumabanda-banda lang sa pader yung electric fan ko kasi ayoko nang masyadong direkta kasi parang pakiramdam ko na napapasukan ng hangin yung katawan ko masyado so kayo ang maghanap kung anong komportable sa inyo tapos yun sa akin, kung nabawa ay lumamig na sa gitna ng gabi ay sakalang ako maglalagay ng kumot sa katawan ko.

Sa pangkalahatan mas maganda ngayong may kaunting lamig sa ating setup sa ating pagtulog para tayo ay mas mabilis na makatulog. Hindi pwede yung sobrang init kasi yung init ay signal para sa ating katawan na gumising kaya nga kapag nabawa umaga na tapos pumapasok na yung sinag ng araw sa ating mga kwarto ay nagiging tayo ng natural so habang naghihintay ako na makatulog ako, ay nagpapalano ako sa mga gagawin ko kinabukasan mula sa umaga hanggang sa hapon at gabi ay tinitignan ko na kung ano yung mga posibilidad sa aking schedule. Parang napoprograma ko na, tinitignan ko yung coming soon sa mga palabas kumbaga.

Ang visualization na ito ay nakakatulong para nga maprograma natin yung katawan natin kung ano yung gagawin natin na magiging tuloy-tuloy na tayo kinabukasan dahil nga ay alam na natin, nakita na natin sa ating isip bago nangyari sa aktual. Hindi yung mag-iisip tayo bukas kung ano yung gagawin natin sa step-by-step kahit pa paano, kung may plano na tayo ay mas mabilis na yung magiging execution o yung paggawa natin sa sunod na araw. Hindi naman natin kailangan na talagang eksaktong oras na malalaman natin kung ano yung gagawin natin bukas pero kahit pa paano meron tayong idea gagawin natin ito sa umaga, ito yung gagawin natin sa hapon tapos ito yung gagawin natin sa gabi Try nyo at maaring ito nga ay makatulong sa inyo para mas mabilis, mas suwabe yung gagawin nyo sa sunod na araw So yan mga kapatid ang aking evening routine or yung mga habits na ginagawa ako sa gabi bago ako matulog siguro mas pag-uusapan ko pa ito ng may detaly sa sunod pero yan yung pinaka buod ng ginagawa ko.

Siyempre yung pagtulog yung last pero minsan yung ibang mga habits ay napagpapalit palit ko sa kung alin yung uunahin ko Try nyo magbuo ng sariling yung evening routine or maaring meron na kayo pero dadagdagan nyo na lang baka may makuha kayong idea dito na pwede nyo ma-i-apply sa sariling yung evening routine. Balita na mo ako kapatid, i-share mo sa comments kung ano yung magiging evening routine mo at magpapaalam na nga ako sa'yo kapatid para magawa ko na yung evening routine ko para sa ngayong gabi. Salamat kapatid at God bless!