



Gabay para sa Pag-aayos ng Maling Ugali para sa Relasyon

1. Pagkilala sa Sarili at Pagtanggap ng Pagkakamali

Mahalaga ang Pagtanggap

- **Unang Hakbang:** Tanggapin ang iyong mga pagkakamali. Isipin mo ang mga ugali o kilos na naging sanhi ng problema sa iyong relasyon.
- **Magsalita sa Sarili:** Tanungin ang iyong sarili:
 - Ano ang mga ugali na nagdulot ng hidwaan?
 - Paano ito nakaapekto sa iyong partner?
- **Magsulat:** Mag-journal tungkol sa iyong mga damdamin at mga natutunan mula sa nakaraang relasyon. Makakatulong ito sa iyong pag-unawa sa iyong sarili.

2. Pag-unawa sa Ugat ng Maling Ugali

Tukuyin ang Pinagmulan

- **Suriin ang Iyong Nakaraan:** Ano ang mga karanasan na nag-ambag sa iyong mga ugali?
- **Kilalanin ang Trigger:** Alamin ang mga sitwasyon o tao na nagiging sanhi ng iyong mga negatibong reaksiyon.
- **Magpatawad sa Sarili:** Mahalaga ang pagpapatawad sa sarili. Tandaan, ang pagkakamali ay bahagi ng proseso ng pagkatuto.

3. Pagbuo ng Bagong Positibong Ugali

Palitan ang Negatibo ng Positibo

- **Tukuyin ang Positibong Alternatibo:** Halimbawa, kung ikaw ay mainitin ang ulo, subukan ang pagiging mahinahon at pasensyoso.
- **Pagsasanay:** Mag-role play o mag-simulate ng mga sitwasyon upang matutunan ang tamang reaksiyon.
- **Magtakda ng Maliliit na Layunin:** Halimbawa, "Sa linggong ito, magpapraktis ako ng pagiging mas mahinahon sa mga diskusyon."

4. Pagpapabuti ng Komunikasyon



Maging Epektibong Tagapakinig

- **Active Listening:** Makinig nang may malasakit at huwag putulin ang sinasabi ng iba.
- **Pagpapahayag ng Damdamin:** Magsalita nang malinaw tungkol sa iyong nararamdaman. Gumamit ng "I feel" statements.
- **Iwasan ang Pagsisi:** Mag-focus sa solusyon sa halip na sa mga pagkakamali ng partner.

5. Pagpapalakas ng Emosyonal na Katalinuhan

Maging Sensitibo sa Damdamin ng Iba

- **Kilalanin ang Iyong Emosyon:** Alamin kung ano ang iyong nararamdaman sa bawat sitwasyon.
- **Unawain ang Emosyon ng Iba:** Subukang ilagay ang iyong sarili sa posisyon ng iyong partner.
- **Kontrolin ang Emosyon:** Gumamit ng mga teknik tulad ng deep breathing o mindfulness upang makontrol ang iyong galit o pagkabigo.

6. Pagpapatawad at Pagpapakumbaba

Maging Bukas sa Pagpapatawad

- **Humingi ng Tawad:** Maging taos-puso sa iyong paghingi ng tawad. Halimbawa:
 - "Patawad kung nasaktan kita."
- **Pagpapakumbaba:** Ang pagpapakumbaba ay tanda ng lakas. Huwag matakot na ipakita ito.
- **Magpatawad sa Iba:** Magpatawad sa iyong partner o sa iyong sarili upang makapag-move on.

7. Pagbuo ng Pangmatagalang Pagbabago

Panatilihin ang Pagbabago

- **Regular na Pagsusuri:** Magtakda ng mga regular na sesyon sa iyong sarili upang suriin ang iyong progreso.
- **Support System:** Maghanap ng mga kaibigan o mentor na susuporta sa iyong pagbabago.
- **Self-Care:** Alagaan ang iyong sarili sa pamamagitan ng meditation, journaling, o mga hobbies.

8. Paghahanda para sa Bagong Relasyon



Maging Handang Pumasok sa Bagong Relasyon

- **Kilalanin ang Red Flags:** Alamin ang mga senyales ng hindi magandang relasyon.
- **Mag-set ng Healthy Boundaries:** Magtakda ng malinaw na hangganan upang mapanatili ang respeto.
- **Maging Bukas sa Pagkatuto:** Ang bawat relasyon ay pagkakataon upang matuto at mag-grow.

Mga Teknik na Maaaring Gamitin

- **Meditation at Mindfulness:** Para sa mas mahinahong pag-iisip.
- **Journaling:** Para sa self-reflection at pag-unawa sa sarili.
- **Affirmations:** Gumamit ng positibong affirmations tulad ng:
 - "Ako ay bukas sa pagbabago."
 - "Ako ay handang maging mas mabuting tao."

Paalala

Ang pagbabago ay hindi madali at nangangailangan ng oras at dedikasyon. Ang mahalaga ay ang iyong commitment na maging mas mabuting tao, hindi lamang para sa iyong partner kundi para sa iyong sarili.

Karagdagang Tulong

Kung gusto mo ng mas mabilis at mas mabisang pagbabago sa sarili mo, pwede ka magparitua para sa pagbabago mo. Pwede ka din mag-avail ng coaching services ni Bro Eric o memberships sa Siquijor Healers School.

Imessage mo kami rito sa:

<https://m.me/siqhealers>

or email kami sa:

support@siqhealers.com