



Gabay sa Emosyon

Ang gabay na ito ay makakatulong sa iyo na mas maunawaan ang iyong emosyon, matutunan kung paano ito pamahalaan, at mapabuti ang iyong emosyonal na kalusugan. Sundin ang mga hakbang na ito upang magkaroon ng mas balanseng damdamin at mas masayang buhay.

1. Ano ang Emosyon?

Ang emosyon ay ang iyong natural na reaksyon sa mga karanasan sa buhay. Ito ay maaaring positibo (tulad ng kaligayahan) o negatibo (tulad ng galit o takot). Ang emosyon ay mahalaga dahil ito ang nagbibigay ng direksyon sa iyong mga desisyon at kilos.

Mga Tanong para sa Sarili:

- Ano ang nararamdaman ko ngayon?
 - Ano ang nagdulot ng damdaming ito?
 - Paano ito nakakaapekto sa aking mga kilos at desisyon?
-

2. Mga Pangunahing Emosyon

Narito ang anim na pangunahing emosyon at kung paano mo ito maaaring maunawaan:

1. Kaligayahan

- Pakiramdam ng kasiyahan at katuparan.
- **Halimbawa:** Pagiging masaya sa tagumpay o sa piling ng mga mahal sa buhay.

2. Kalungkutan

- Pakiramdam ng pagkawala o pagkabigo.
- **Halimbawa:** Pagdadalamhati sa pagkawala ng isang mahal sa buhay.

3. Galit

- Reaksyon sa hindi makatarungan o nakakasakit na sitwasyon.
- **Halimbawa:** Pagkainis kapag hindi ka pinakinggan.

4. Takot

- Babala sa panganib o hindi tiyak na sitwasyon.
- **Halimbawa:** Pag-aalala sa hinaharap o sa isang mahirap na desisyon.



5. Pagkagulat

- Reaksyon sa hindi inaasahang pangyayari.
- **Halimbawa:** Pagkabigla sa balitang hindi mo inaasahan.

6. Pagkahiya

- Pakiramdam ng pagiging hindi sapat o nahihiya.
- **Halimbawa:** Pagkahiya kapag nagkamali sa harap ng iba.

3. Paano Pamahalaan ang Emosyon

Ang pamamahala ng emosyon ay mahalaga upang hindi ito makaapekto nang negatibo sa iyong buhay. Narito ang mga hakbang na maaari mong gawin:

Hakbang 1: Kilalanin ang Iyong Emosyon

- Maglaan ng oras upang tanungin ang sarili:
“Ano ang nararamdaman ko ngayon?”
“Bakit ko ito nararamdaman?”

Hakbang 2: Tanggapin ang Iyong Emosyon

- Huwag labanan ang iyong nararamdaman. Ang pagtanggap ay unang hakbang sa pagpapagaling.
Halimbawa: Sabihin sa sarili, “Okay lang na malungkot ako ngayon. Lilipas din ito.”

Hakbang 3: Maghanap ng Paraan upang Maipahayag ang Emosyon

- Gumamit ng mga positibong paraan upang mailabas ang iyong nararamdaman:
 - Pagsusulat sa journal.
 - Pakikipag-usap sa isang kaibigan o coach.
 - Pagguhit, pagsayaw, o paggawa ng sining.

Hakbang 4: Gumamit ng Mindfulness o Meditasyon

- Maglaan ng 5-10 minuto araw-araw upang huminga nang malalim at mag-focus sa kasalukuyan.
Halimbawa: Umupo sa tahimik na lugar, isara ang iyong mga mata, at huminga nang malalim.

Hakbang 5: Gumalaw at Mag-ehersisyo

- Ang pisikal na aktibidad ay nakakatulong upang maibsan ang stress at mapabuti ang mood.
Halimbawa: Maglakad, mag-yoga, o mag-ehersisyo kahit 15 minuto araw-araw.



4. Mga Estratehiya para sa Mas Malusog na Emosyon

Narito ang mga simpleng hakbang na maaari mong gawin upang mapanatili ang balanseng emosyonal:

1. **Maglaan ng Oras para sa Sarili**
 - Magpahinga at gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo.
2. **Palibutan ang Sarili ng Positibong Tao**
 - Piliin ang mga kaibigan o kapamilya na sumusuporta at nagpapalakas ng iyong loob.
3. **Magsulat ng Journal ng Emosyon**
 - Isulat ang iyong nararamdaman araw-araw. Makakatulong ito upang mas maunawaan ang iyong emosyon.
4. **Magpasalamat Araw-Araw**
 - Maglista ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo araw-araw.
Halimbawa: "Salamat sa magandang panahon ngayon."
5. **Humingi ng Tulong Kung Kailangan**
 - Huwag matakot na humingi ng tulong mula sa isang coach, kaibigan, o propesyonal kung nahihirapan ka.

5. Mga Gawain para sa Emosyonal na Kalusugan

Narito ang ilang simpleng gawain na maaari mong gawin araw-araw:

Araw-araw na Gawain:

- **Umaga:**
 - Gumising nang maaga at magpasalamat para sa bagong araw.
 - Gumawa ng 5 minutong pagninilay o paghinga.
- **Tanghali:**
 - Maglaan ng oras upang magpahinga at kumain nang maayos.
 - Maglakad o mag-stretch upang maibsan ang stress.
- **Gabi:**
 - Isulat sa journal ang iyong nararamdaman at mga bagay na ipinagpapasalamat.
 - Mag-relax bago matulog gamit ang malalim na paghinga.



6. Paalala

- Ang emosyon ay hindi permanente. Ang anumang nararamdaman mo ngayon ay lilipas din.
 - Bigyan ang sarili ng pahintulot na maramdaman ang iyong emosyon.
 - Tandaan, ang bawat emosyon ay may layunin at aral na dala.
-

Pangwakas na Mensahe

Ang emosyon ay bahagi ng pagiging tao. Sa pamamagitan ng pag-unawa at tamang pamamahala, maaari mong gamitin ang iyong emosyon upang maging mas malakas, mas masaya, at mas konektado sa iyong sarili at sa iba.

Kung kailangan mo ng gabay o suporta, huwag mag-atubiling humingi ng tulong. Nandito ako upang samahan ka sa iyong paglalakbay. Pwede ka mag-avail ng consultation session or ng coaching memberships na may group o

Salamat po at God bless!