



Gabay sa Pagmove-on

Ang pag-move on ay isang mahalagang hakbang sa pagbuo muli ng iyong sarili pagkatapos ng isang masakit na karanasan. Ang gabay na ito ay naglalaman ng mga hakbang at estratehiya upang matulungan kang makapagpatuloy at makahanap ng bagong simula.

1. Tanggapin ang Iyong Nararamdaman

1.1. Kilalanin ang Iyong Emosyon

- **Ano ang mga emosyon na nararamdaman mo?**
Isulat ang mga ito sa isang journal. Halimbawa: kalungkutan, galit, takot, o pagdududa.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga sitwasyon na nagdudulot sa akin ng mga emosyon na ito?

1.2. Tanggapin ang mga Emosyon

- **Huwag labanan ang iyong nararamdaman.**
Ang pagtanggap sa iyong emosyon ay unang hakbang sa pagpapagaling. Sabihin sa sarili, *“Okay lang na malungkot ako. Normal ito.”*
 - **Sub-tanong:** Paano ko maipapahayag ang aking nararamdaman sa isang ligtas na paraan?

1.3. Magbigay ng Pahintulot sa Sarili

- **Bigyan ang sarili ng pahintulot na magdalamhati.**
Ang pagdalamhati ay bahagi ng proseso. Maglaan ng oras para sa iyong sarili upang maramdaman ang sakit.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga aktibidad na makakatulong sa akin na ipahayag ang aking sakit?

2. Maglaan ng Oras para sa Pagsusuri

2.1. Pagnilayan ang Relasyon



- **Ano ang mga bagay na natutunan mo mula sa relasyon?**

Isulat ang mga positibo at negatibong aspeto. Ano ang mga aral na maaari mong dalhin sa hinaharap?

- **Sub-tanong:** Ano ang mga katangian ng aking partner na pinahahalagahan ko at ano ang mga hindi ko gusto?

2.2. Suriin ang mga Sanhi ng Pagkakahiwalay

- **Ano ang mga dahilan kung bakit naghiwalay kayo?**

Maglaan ng oras upang pag-isipan ang mga sanhi at kung paano ito nakakaapekto sa iyong damdamin.

- **Sub-tanong:** Ano ang mga pattern o ugali na nagdulot ng hidwaan sa aming relasyon?

2.3. Magtakda ng mga Layunin

- **Ano ang mga layunin mo para sa iyong sarili pagkatapos ng relasyon?**

Mag-isip ng mga personal na layunin na nais mong makamit, tulad ng pagbuo ng bagong mga kaibigan, pag-aaral ng bagong kasanayan, o pagpapabuti ng iyong kalusugan.

- **Sub-tanong:** Paano ko maipapahayag ang mga layuning ito sa aking sarili at sa iba?

3. Maghanap ng Suporta

3.1. Makipag-usap sa mga Kaibigan at Pamilya

- **Ibahagi ang iyong nararamdaman sa mga taong pinagkakatiwalaan mo.**

Ang pakikipag-usap sa mga kaibigan o pamilya ay makakatulong upang maibsan ang iyong damdamin.

- **Sub-tanong:** Sino ang mga tao sa aking buhay na handang makinig at sumuporta sa akin?

3.2. Maghanap ng Suportadong Komunidad

- **Sumali sa mga grupo o komunidad na may katulad na karanasan.**

Ang pakikipag-ugnayan sa iba na nakakaranas ng parehong sitwasyon ay makakatulong sa iyong pag-unawa at pagproseso ng iyong nararamdaman.

- **Sub-tanong:** Ano ang mga online o lokal na grupo na maaari kong salihan?



3.3. Isaalang-alang ang Pagsasagawa ng Therapy o Coaching

- **Kung kinakailangan, humingi ng tulong mula sa isang propesyonal.**
Ang therapy o coaching ay makakatulong sa iyo na mas maunawaan ang iyong mga emosyon at makahanap ng mga estratehiya para sa pag-move on.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga uri ng therapy o coaching na maaaring makatulong sa akin?
-

4. Maglaan ng Oras para sa Sarili

4.1. Magpahinga at Mag-recharge

- **Maglaan ng oras para sa mga aktibidad na nagpapasaya sa iyo.**
Halimbawa: pagbabasa, paglalakad, o pagninilay.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin at paano ko ito maisasama sa aking araw-araw?

4.2. Mag-ehersisyo

- **Ang pisikal na aktibidad ay nakakatulong sa pagpapabuti ng mood.**
Subukan ang mga simpleng ehersisyo tulad ng jogging, yoga, o kahit simpleng paglalakad.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga uri ng ehersisyo na masisiyahan akong gawin?

4.3. Mag-aral ng Bagong Kasanayan

- **Maghanap ng mga bagong interes o hobby.**
Ang pag-aaral ng bagong kasanayan ay makakatulong sa iyong pagbuo ng tiwala sa sarili at makapagbigay ng bagong layunin.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga kasanayan na matagal ko nang gustong matutunan?
-

5. Iwasan ang mga Trigger

5.1. Iwasan ang Pakikipag-ugnayan sa Dating Partner



- **Maglaan ng oras na hindi makipag-ugnayan sa iyong dating partner.**
Ang pag-iwas sa pakikipag-ugnayan ay makakatulong sa iyong pagproseso ng emosyon.
 - **Sub-tanong:** Paano ko maiiwasan ang mga sitwasyon na nag-uugnay sa akin sa kanya?

5.2. Iwasan ang mga Lugar o Sitwasyon na Nagdudulot ng Sakit

- **Maghanap ng mga bagong lugar o aktibidad na hindi ka konektado sa iyong dating partner.**
Ang pag-iwas sa mga trigger ay makakatulong sa iyong paglipat.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga lugar na nagdudulot sa akin ng sakit at paano ko ito maiiwasan?

6. Magtakda ng mga Bagong Hangganan

6.1. Magtakda ng mga Personal na Hangganan

- **Ano ang mga hangganan na nais mong itakda para sa iyong sarili?**
Halimbawa: hindi makipag-ugnayan sa mga dating kaibigan ng iyong partner.
 - **Sub-tanong:** Paano ko maipapahayag ang mga hangganang ito sa mga tao sa aking paligid?

6.2. I-communicate ang mga Hangganan sa Iba

- **Ipaalam sa mga tao sa paligid mo ang iyong mga hangganan.**
Ang malinaw na komunikasyon ay makakatulong sa iyong protektahan ang iyong sarili.
 - **Sub-tanong:** Ano ang mga paraan upang maipahayag ko ang aking mga hangganan nang maayos?

7. Magplano para sa Hinaharap

7.1. Mag-set ng mga Personal na Layunin

- **Ano ang mga layunin na nais mong makamit sa susunod na taon?**
Mag-isip ng mga layunin sa karera, personal na buhay, at kalusugan.



- **Sub-tanong:** Paano ko masusukat ang aking progreso patungo sa mga layuning ito?

7.2. Maghanap ng mga Bagong Oportunidad

- **Ano ang mga bagong oportunidad na maaari mong subukan?**

Halimbawa: pag-aaral ng bagong wika, paglalakbay, o pagbuo ng bagong mga kaibigan.

- **Sub-tanong:** Ano ang mga hakbang na maaari kong gawin upang makahanap ng mga bagong oportunidad?

7.3. Mag-isip ng mga Positibong Bagay na Maaaring Mangyari

- **Ano ang mga positibong bagay na maaari mong asahan sa hinaharap?**

Maglaan ng oras upang isipin ang mga magagandang bagay na maaaring mangyari sa iyong buhay.

- **Sub-tanong:** Paano ko maipapahayag ang aking mga inaasahan sa hinaharap?

8. Magbigay ng Pagsasara sa Nakaraan

8.1. Isulat ang Iyong mga Nararamdaman

- **Gumawa ng sulat para sa iyong dating partner na hindi mo ipapadala.**

Isulat ang lahat ng iyong nararamdaman at mga saloobin. Ito ay makakatulong sa iyong pagproseso.

- **Sub-tanong:** Ano ang mga bagay na nais kong sabihin ngunit hindi ko nagawa?

8.2. Magbigay ng Pagsasara

- **Maglaan ng ritwal para sa iyong sarili upang magbigay ng pagsasara.**

Halimbawa: sunugin ang sulat o ilagay ito sa isang kahon bilang simbolo ng iyong paglipat.

- **Sub-tanong:** Ano ang mga simbolikong hakbang na maaari kong gawin upang ipakita ang aking paglipat?

8.3. Tanggapin ang Nakaraan at Magpatuloy

- **Sabihin sa sarili na handa ka nang magpatuloy.**

Ang pagtanggap sa nakaraan ay mahalaga upang makapagpatuloy sa hinaharap.



- **Sub-tanong:** Paano ko maipapahayag ang aking desisyon na magpatuloy sa aking buhay?
-

Pangwakas na Mensahe

Ang pag-move on ay isang proseso na nangangailangan ng oras at pasensya. Huwag madaliin ang iyong sarili. Ang bawat hakbang na iyong gagawin ay makakatulong sa iyong pagbuo muli at paghanap ng bagong simula. Tandaan, ikaw ay may kakayahang makapagpatuloy at makahanap ng kaligayahan muli.

Kung kailangan mo ng karagdagang tulong o suporta, huwag mag-atubiling humingi ng tulong mula sa mga kaibigan, pamilya, o propesyonal. Nandito ako upang samahan ka sa iyong paglalakbay.

Mga Karagdagang Aktibidad para sa Pag-Move On

- **Mag-journal:** Maglaan ng oras araw-araw upang isulat ang iyong mga saloobin at damdamin.
- **Mag-meditate:** Subukan ang mindfulness meditation upang matulungan kang maging mas aware sa iyong mga emosyon.
- **Mag-volunteer:** Makilahok sa mga aktibidad na makakatulong sa iba. Ang pagtulong sa iba ay makakatulong sa iyong sariling pagbuo muli.

Karagdagang Tulong

Kung gusto mo ng tulong namin gamit ang Ritual, pwede gawin ang Ritual sa Paglimot para makamove-on ka ng maayos at mabilis.

PM ka sa amin sa:

<https://m.me/siqhealers>

Or email kami sa:

support@siqhealers.com