



Gabay sa Pagsusuri ng Relasyon

1. Pangkalahatang Pagsusuri ng Relasyon

- **Ano ang mga positibong aspeto ng aming relasyon?**
 - Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin sa relasyon na ito?
 - Ano ang mga alaala o karanasan na pinahahalagahan ko?
 - **Ano ang mga negatibong aspeto ng aming relasyon?**
 - Ano ang mga bagay na nagdudulot sa akin ng stress o pagkabahala?
 - May mga sitwasyon bang nagiging sanhi ng hindi pagkakaintindihan?
 - **Paano ko mailalarawan ang aming relasyon sa isang salita o parirala?**
 - Ano ang unang naiisip ko kapag naiisip ko ang aming relasyon?
 - Ano ang mga salitang naglalarawan sa aking damdamin tungkol sa aming pagsasama?
-

2. Komunikasyon

- **Kumusta ang aming komunikasyon?**
 - Nakakausap ba namin ang isa't isa nang bukas at tapat?
 - May mga pagkakataon bang nahihirapan akong ipahayag ang aking nararamdaman?
 - **Nakikinig ba ang aking partner sa akin?**
 - Paano ko nalalaman na nakikinig siya? Ano ang mga senyales?
 - May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi ako pinapansin?
 - **Mayroon bang mga hindi pagkakaintindihan na hindi pa namin naresolba?**
 - Ano ang mga isyu na patuloy na bumabalik sa aming pag-uusap?
 - Paano namin hinaharap ang mga hindi pagkakaintindihan?
-

3. Suporta at Pag-unawa

- **Suportado ba ako ng aking partner sa aking mga pangarap at layunin?**



- Paano niya ipinapakita ang kanyang suporta?
 - May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi siya naniniwala sa akin?
 - **Paano ko nararamdaman ang suporta mula sa aking partner sa mga mahihirap na panahon?**
 - Ano ang mga konkretong halimbawa ng kanyang suporta?
 - Paano siya tumugon kapag ako ay naguguluhan o nalulumbay?
 - **Nakikita ko ba ang aking partner na handang makinig at umunawa sa aking mga pangangailangan?**
 - Paano niya ipinapakita ang kanyang pag-unawa?
 - May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi siya nakakaintindi?
-

4. Pagsasakripisyo at Pagtutulungan

- **Pareho ba kaming handang magsakripisyo para sa isa't isa?**
 - Ano ang mga sakripisyong ginawa ko para sa kanya?
 - Ano ang mga sakripisyong ginawa niya para sa akin?
 - **Paano kami nagtutulungan sa mga responsibilidad at hamon sa buhay?**
 - Ano ang mga gawain na aming pinagsasaluhan?
 - May mga pagkakataon bang nararamdaman kong ako lamang ang gumagawa ng lahat?
 - **May mga pagkakataon bang nararamdaman kong ako lamang ang nagbibigay sa relasyon?**
 - Ano ang mga konkretong halimbawa ng mga pagkakataong ito?
 - Paano ito nakakaapekto sa aking damdamin at pananaw sa relasyon?
-

5. Pagsasama at Kaligayahan

- **Masaya ba ako sa aking relasyon?**
 - Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin?
 - Ano ang mga bagay na nagdudulot sa akin ng kalungkutan o pagkabigo?
- **Ano ang mga bagay na nagdudulot sa akin ng stress o kalungkutan sa relasyon?**
 - Paano ko nahaharap ang mga sitwasyong ito?
 - Ano ang mga hakbang na maaari kong gawin upang mapabuti ang sitwasyon?



- **Nakikita ko ba ang aking sarili na kasama ang aking partner sa hinaharap?**
 - Ano ang mga pangarap ko para sa aming relasyon?
 - Ano ang mga bagay na nais kong makamit kasama siya?
-

6. Pagsusuri sa mga Problema

- **Ano ang mga pangunahing isyu na patuloy na bumabalik sa aming relasyon?**
 - Paano ito nakakaapekto sa aming pagsasama?
 - Ano ang mga hakbang na ginawa namin upang malutas ang mga isyung ito?
 - **Paano namin hinaharap ang mga hindi pagkakaintindihan o hidwaan?**
 - Ano ang mga estratehiya na ginagamit namin?
 - May mga pagkakataon bang nagiging mapanakit o hindi makatarungan ang aming pag-uusap?
 - **May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi ako ligtas o hindi ako pinapahalagahan?**
 - Ano ang mga sitwasyon na nagdudulot sa akin ng ganitong damdamin?
 - Paano ko ito naipahayag sa aking partner?
-

7. Personal na Paglago

- **Nakakatulong ba ang aking partner sa aking personal na pag-unlad?**
 - Ano ang mga bagay na natutunan ko mula sa kanya?
 - Paano niya ako hinihikayat na maging mas mabuting tao?
 - **May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi ako nagiging totoo sa aking sarili sa relasyon?**
 - Ano ang mga dahilan kung bakit ako nahihirapan na maging totoo?
 - Paano ito nakakaapekto sa aking damdamin at sa aming relasyon?
 - **Ano ang mga bagay na natutunan ko mula sa aking partner at sa relasyon na ito?**
 - Paano ito nakakatulong sa aking personal na pag-unlad?
 - Ano ang mga aral na maaari kong dalhin sa hinaharap?
-



8. Pagsusuri sa mga Hangganan

- **May mga hangganan ba kaming naitatag sa aming relasyon?**
 - Ano ang mga hangganan na ito at paano ito naipapahayag?
 - Paano ko nalalaman na nirerespeto ang aking mga hangganan?
 - **Nakikita ko ba ang aking partner na nirerespeto ang aking mga hangganan?**
 - Ano ang mga senyales na siya ay nirerespeto ang aking mga hangganan?
 - May mga pagkakataon bang nararamdaman kong hindi siya sumusunod sa mga hangganan?
 - **Ano ang mga bagay na hindi ko kayang isakripisyo para sa relasyon?**
 - Paano ko maipapahayag ang mga ito sa aking partner?
 - Ano ang mga hakbang na maaari kong gawin upang mapanatili ang aking mga hangganan?
-

9. Pagsusuri sa mga Emosyon

- **Ano ang mga emosyon na madalas kong nararamdaman kapag kasama ko ang aking partner?**
 - Ano ang mga positibong emosyon na nararamdaman ko?
 - Ano ang mga negatibong emosyon na madalas kong nararamdaman?
 - **Paano ako nagiging mas mabuti o mas masaya sa aking partner?**
 - Ano ang mga bagay na ginagawa niya na nagpapasaya sa akin?
 - Paano ko siya matutulungan na maging mas masaya?
 - **Ano ang mga bagay na nagdudulot sa akin ng takot o pag-aalala sa relasyon?**
 - Paano ko nahaharap ang mga takot na ito?
 - Ano ang mga hakbang na maaari kong gawin upang mapabuti ang aking damdamin?
-

10. Paghahanap ng Solusyon

- **Ano ang mga hakbang na maaari naming gawin upang mapabuti ang aming relasyon?**
 - Ano ang mga konkretong hakbang na maaari naming simulan?
 - Paano kami makikipagtulungan upang makamit ang mga layuning ito?



- **Handang makipag-usap at makipagtulungan ba ang aking partner sa mga solusyon?**
 - Paano ko malalaman kung siya ay handang makipagtulungan?
 - Ano ang mga senyales na siya ay bukas sa pagbabago?
 - **Ano ang mga bagay na maaari kong gawin upang mas mapabuti ang aking sarili sa relasyon?**
 - Ano ang mga personal na layunin na nais kong makamit?
 - Paano ko maipapahayag ang mga layuning ito sa aking partner?
-

Pangwakas na Pagsusuri

Pagkatapos sagutin ang mga tanong na ito, maaaring maglaan ng oras ang kliyente upang pag-isipan ang kanilang mga sagot. Ang mga tanong na ito ay makakatulong sa kanila na mas maunawaan ang kanilang damdamin at ang kalagayan ng kanilang relasyon.

Mga Hakbang na Maaaring Gawin:

- **Isulat ang mga sagot at pagnilayan ang mga ito.**
Maglaan ng oras upang suriin ang mga sagot at tingnan kung ano ang mga natutunan.
- **Mag-usap sa partner tungkol sa mga natuklasan at damdamin (kung magkasama pa kayo)**
Ibahagi ang mga natuklasan at damdamin sa isang bukas at tapat na pag-uusap.
- **Magdesisyon kung ano ang susunod na hakbang batay sa kanilang mga sagot at damdamin.**
Isaalang-alang ang mga natuklasan at kung ano ang nais nilang mangyari sa hinaharap.

Karagdagang Tulong:

Kung sa tingin mo ay gusto mo pa din ipaglaban ang relasyon, pwede ka humingi ng tulong sa amin sa pamamagitan ng Ritual sa Gayuma.

Kung sa tingin mo ay gusto mo na pakawalan ang relasyon at magsimula sa bago, pwede ka din humingi ng tulong sa amin sa pamamagitan ng Ritual sa Pagmamahal na makatulong sa pag-move on at makahanap ng mas angkop para sa yo.

Contact mo kami sa:

<https://m.me/siqhealers>

or email kami sa:

support@siqhealers.com