



Gabay sa Values at Boundaries

1. Ano ang Values at Bakit Ito Mahalaga?

Ano ang Values?

- Ang **values** ay ang mga paniniwala, prinsipyo, o bagay na mahalaga sa iyo. Ito ang nagsisilbing gabay sa iyong mga desisyon, aksyon, at relasyon.
- Ang values ay maaaring magmula sa:
 - Pamilya
 - Kultura
 - Relihiyon o Pananampalataya
 - Personal na Karanasan
 - Mga Pangarap o Layunin sa Buhay

Mga Halimbawa ng Values:

- **Katapatan (Honesty):** Ang pagiging tapat sa sarili at sa iba.
- **Respeto (Respect):** Ang paggalang sa sarili, sa iba, at sa mga paniniwala ng iba.
- **Pamilya (Family):** Ang pagbibigay-prayoridad sa pamilya.
- **Kalayaan (Freedom):** Ang pagkakaroon ng kalayaan sa pagpapasya at pagkilos.
- **Pagmamalasakit (Compassion):** Ang pagtulong at pag-unawa sa iba.
- **Pananampalataya (Faith):** Ang paniniwala sa Diyos o sa mas mataas na kapangyarihan.

1.2. Bakit Mahalaga ang Values?

- **Gabay sa Buhay:** Ang values ay nagbibigay ng direksyon sa iyong mga desisyon at aksyon.
- **Pagkakakilanlan:** Ang values ay nagpapakita kung sino ka bilang tao.



- **Pagbuo ng Relasyon:** Ang values ay tumutulong sa iyo na makahanap ng mga taong may parehong paniniwala at layunin.
- **Pagpapanatili ng Integridad:** Ang values ay tumutulong sa iyo na manatiling tapat sa iyong sarili kahit sa mahihirap na sitwasyon.

1.3. Paano Tukuyin ang Iyong Values?

Hakbang 1: Mag-reflect sa Iyong Buhay

- Mag-isip ng mga sitwasyon kung saan naramdaman mong masaya, fulfilled, o proud sa sarili. Ano ang mga bagay na mahalaga sa iyo sa mga sitwasyong iyon?
 - Halimbawa: "Masaya ako kapag kasama ko ang pamilya ko." (Value: Pamilya)
 - Halimbawa: "Proud ako kapag natutulungan ko ang iba." (Value: Pagmamalasakit)

Hakbang 2: Gumawa ng Listahan ng Mga Values

- Gumawa ng listahan ng mga bagay na mahalaga sa iyo. Narito ang ilang halimbawa:
 - Kalusugan
 - Pamilya
 - Pananampalataya
 - Katapatan
 - Kalayaan
 - Edukasyon
 - Tagumpay
 - Pagmamalasakit sa Kapwa

Hakbang 3: Pumili ng 3-5 Pangunahing Values

- Tukuyin ang mga values na pinakamahalaga sa iyo. Tanungin ang sarili:
 - Ano ang hindi ko kayang isakripisyo?
 - Ano ang nagbibigay ng kahulugan sa aking buhay?
 - Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin?



Hakbang 4: I-rank ang Iyong Values

- I-rank ang iyong values mula sa pinakamahalaga hanggang sa hindi gaanong mahalaga. Halimbawa:
 1. Pamilya
 2. Kalusugan
 3. Pananampalataya
 4. Katapatan
 5. Tagumpay
-

2. Ano ang Boundaries at Bakit Ito Mahalaga?

2.1. Ano ang Boundaries?

- Ang **boundaries** ay ang mga limitasyon na itinakda mo upang maprotektahan ang iyong sarili—emosyonal, pisikal, mental, at espiritwal.
- Ang boundaries ay nagsisilbing "proteksyon" upang mapanatili ang respeto sa sarili at sa iba.

Mga Uri ng Boundaries:

1. **Pisikal:** Mga limitasyon sa espasyo at pisikal na pakikitungo.
 - Halimbawa: "Ayoko ng biglaang paghawak sa akin nang walang pahintulot."
2. **Emosyonal:** Mga limitasyon sa pagbabahagi ng damdamin at personal na impormasyon.
 - Halimbawa: "Hindi ko gustong pag-usapan ang aking personal na buhay sa mga hindi ko kilala."
3. **Mental:** Mga limitasyon sa opinyon, paniniwala, at ideya.
 - Halimbawa: "Igalang ang aking opinyon kahit hindi tayo magkasundo."
4. **Oras:** Mga limitasyon sa paggamit ng oras.
 - Halimbawa: "Hindi ako magtatrabaho pagkatapos ng 6 PM."



5. **Relasyonal:** Mga limitasyon sa pakikitungo sa ibang tao.
- Halimbawa: "Hindi ko gustong makipag-usap sa mga taong negatibo."
-

2.2. Bakit Mahalaga ang Boundaries?

- **Pagprotekta sa Sarili:** Ang boundaries ay tumutulong upang mapanatili ang iyong kaligtasan at kapayapaan ng isip.
 - **Pagpapanatili ng Respeto:** Ang boundaries ay nagtataguyod ng respeto sa sarili at sa iba.
 - **Pag-iwas sa Stress:** Ang malinaw na boundaries ay nakakatulong upang maiwasan ang labis na pagod at emosyonal na stress.
 - **Pagpapalakas ng Relasyon:** Ang boundaries ay tumutulong upang magkaroon ng malusog na relasyon sa pamilya, kaibigan, at kasamahan.
-

3. Paano Tukuyin ang Iyong Boundaries?

Hakbang 1: Mag-reflect sa Iyong Karanasan

- Mag-isip ng mga sitwasyon kung saan naramdaman mong hindi ka komportable o hindi nirerespeto.
 - Halimbawa: "Kapag pinipilit akong gawin ang isang bagay na ayaw ko."

Hakbang 2: Tukuyin ang Iyong Mga Limitasyon

- Tanungin ang sarili:
 - Ano ang mga bagay na nagpapasaya sa akin?
 - Ano ang mga bagay na nagpapastress sa akin?
 - Kailan ko nararamdaman na hindi ako nirerespeto?

Hakbang 3: Gumawa ng Listahan ng Boundaries

- Gumawa ng listahan ng mga bagay na gusto mong protektahan.
Halimbawa:



- **Pisikal:** "Ayoko ng masyadong malapit na espasyo sa ibang tao."
 - **Emosyonal:** "Hindi ko gustong pag-usapan ang aking mga problema sa mga taong hindi ko pinagkakatiwalaan."
 - **Mental:** "Igalang ang aking opinyon kahit hindi tayo magkasundo."
 - **Oras:** "Hindi ako magpapahintulot na maabala ang oras ko para sa sarili."
-

4. Paano Magtakda ng Values at Boundaries?

4.1. Pagtatakda ng Values

1. **Tukuyin ang Iyong Values:** Gumawa ng listahan ng mga bagay na mahalaga sa iyo.
 2. **Gumawa ng Desisyon na Naaayon sa Iyong Values:**
 - Halimbawa: Kung mahalaga sa iyo ang pamilya, maglaan ng oras para sa kanila kahit abala ka sa trabaho.
 3. **Iwasan ang Mga Bagay na Salungat sa Iyong Values:**
 - Halimbawa: Kung mahalaga sa iyo ang katapatan, huwag sumang-ayon sa mga bagay na hindi totoo.
-

4.2. Pagtatakda ng Boundaries

1. **Tukuyin ang Mga Sitwasyon na Hindi Ka Komportable:**
 - Halimbawa: "Kapag pinipilit akong gawin ang isang bagay na ayaw ko."
2. **Magtakda ng Malinaw na Hangganan:**
 - Halimbawa: "Pasensya na, pero hindi ko kayang gawin ito ngayon."
3. **Ipaalam ang Iyong Boundaries sa Iba:**
 - Halimbawa: "Gusto ko sanang mag-usap tayo, pero kailangan ko ng oras para sa sarili ko ngayon."
4. **Maging Consistent sa Pagpapatupad ng Iyong Boundaries:**



- Halimbawa: Kung sinabi mong hindi ka magtatrabaho pagkatapos ng 6 PM, huwag magbukas ng email o tumanggap ng tawag.
-

5. Mga Halimbawa ng Values at Boundaries sa Iba't Ibang Aspeto ng Buhay

5.1. Sa Pamilya

- **Values:** Respeto, pagmamahal, suporta.
- **Boundaries:**
 - "Kailangan ko ng oras para sa sarili ko, pero mahalaga pa rin kayo sa akin."
 - "Hindi ko gustong pag-usapan ang aking personal na buhay kapag hindi ako handa."

5.2. Sa Trabaho

- **Values:** Integridad, propesyonalismo, balanse sa buhay-trabaho.
- **Boundaries:**
 - "Hindi ako magtatrabaho sa weekend dahil ito ang oras ko para sa pamilya."
 - "Igalang ang aking opinyon sa mga meeting."

5.3. Sa Relasyon

- **Values:** Katapatan, respeto, pagmamalasakit.
- **Boundaries:**
 - "Hindi ko gustong pinipilit akong gawin ang mga bagay na hindi ko gusto."
 - "Kailangan ko ng espasyo kapag ako ay nagagalit."

5.4. Sa Kaibigan

- **Values:** Tiwala, suporta, kasiyahan.
- **Boundaries:**
 - "Hindi ko gustong pag-usapan ang ibang tao sa likod nila."



- "Kailangan ko ng oras para sa sarili ko, pero nandito pa rin ako para sa iyo."

6. Mga Tips para sa Epektibong Pagtatakda ng Values at Boundaries

1. **Maging Malinaw:** Sabihin ang iyong values at boundaries nang direkta at maayos.
2. **Maging Tapat:** Huwag matakot na ipahayag ang iyong nararamdaman.
3. **Maging Consistent:** Panindigan ang iyong values at boundaries kahit mahirap.
4. **Igalang ang Boundaries ng Iba:** Kung gusto mong respetuhin ang iyong boundaries, respetuhin din ang sa iba.
5. **Mag-practice ng Self-Care:** Ang pagtatakda ng boundaries ay bahagi ng pag-aalaga sa sarili.

Pangwakas na Mensahe

Ang values at boundaries ay mahalagang bahagi ng pagkakaroon ng balanseng buhay at malusog na relasyon. Sa pamamagitan ng pagtukoy at pagtatakda ng iyong mga personal na halaga at hangganan, mas mapapangalagaan mo ang iyong sarili at mas magiging maayos ang iyong pakikitungo sa iba. Tandaan, ang respeto sa sarili ay nagsisimula sa pag-alam kung ano ang mahalaga sa iyo at kung paano mo ito mapapanatili.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagtukoy ng iyong values at boundaries, huwag mag-atubiling humingi ng suporta mula sa mga taong pinagkakatiwalaan mo. Nandito rin ako upang tumulong sa iyong paglalakbay!

Mga Karagdagang Aktibidad

- **Mag-journal:** Isulat ang iyong mga values at boundaries at suriin ito linggu-linggo.
- **Role-Playing:** Mag-practice ng mga sitwasyon kung saan kailangan mong ipahayag ang iyong boundaries.



- **Reflection:** Maglaan ng oras upang pag-isipan kung paano mo naipapatupad ang iyong values at boundaries sa araw-araw.

Kung gusto mo pa ng tulong...

Pwede ka mag-book ng coaching session kay Bro Eric para mas linawin ang mga values at boundaries mo or magpa-ritual para mas maliwanagan sa values at mabigyan ng kalakasan na mapatupad ang boundaries mo.