



Gabay sa Malusog na Relasyon

Paano Suriin, Palaguin, at Protektahan ang Isang Malusog na Samahan

Paunang Salita

Ang pag-ibig lamang ay hindi sapat upang maging matagumpay ang isang relasyon. Kailangan din ng tiwala, respeto, katapatan, komunikasyon, at araw-araw na pagsisikap.

Ang gabay na ito ay ginawa upang tulungan kang:

- Suriin ang kalagayan ng inyong relasyon.
 - Matukoy ang mga senyales ng malusog at hindi malusog na samahan.
 - Matutunan ang mga praktikal na hakbang upang mas mapatatag ang inyong pagsasama.
-

Kabanata 1

Ano ang Malusog na Relasyon?

Ang malusog na relasyon ay hindi perpekto.

Ito ay relasyon kung saan:

- Parehong ligtas magmahal.
 - Parehong ligtas magsabi ng nararamdaman.
 - Parehong may respeto.
 - Parehong handang matuto.
 - Parehong may pananagutan.
 - Parehong lumalago bilang tao.
-

Kabanata 2

25 Palatandaan ng Malusog na Relasyon

✓ May tiwala.

✓ May respeto.



- ✓ Tapat sa isa't isa.
- ✓ Bukas ang komunikasyon.
- ✓ Marunong makinig.
- ✓ Kayang humingi ng tawad.
- ✓ Marunong magpatawad.
- ✓ Hindi gumagamit ng pananakit.
- ✓ Hindi gumagamit ng pananakot.
- ✓ Hindi kinokontrol ang partner.
- ✓ Parehong may personal na espasyo.
- ✓ Sinusuportahan ang pangarap ng isa't isa.
- ✓ Parehong responsable sa mga pagkakamali.
- ✓ Magkasama sa paglutas ng problema.
- ✓ Hindi nagtatago ng mahahalagang bagay.
- ✓ May healthy boundaries.
- ✓ May oras para sa isa't isa.
- ✓ Magalang kahit may away.
- ✓ Parehong tapat sa napagkasunduang commitment.
- ✓ Pinahahalagahan ang pamilya at kaibigan ng bawat isa.
- ✓ Nagbibigay ng appreciation.
- ✓ Parehong nagsusumikap.
- ✓ Parehong nag-aalaga sa sariling kalusugan.
- ✓ Mas nagiging mabuting tao dahil sa relasyon.
- ✓ May kapayapaan nang mas madalas kaysa drama.



Kabanata 3

Mga Babala ng Hindi Malusog na Relasyon

- ⚠ Paulit-ulit na pagsisinungaling.
- ⚠ Pagtataksil.
- ⚠ Paulit-ulit na hindi pagiging tapat.
- ⚠ Paglabag sa napagkasunduang boundaries.
- ⚠ Pakikipaglandian sa iba nang palihim.
- ⚠ Kawalan ng respeto.
- ⚠ Madalas na sigawan.
- ⚠ Manipulation.
- ⚠ Gaslighting.
- ⚠ Emotional abuse.
- ⚠ Physical abuse.
- ⚠ Sexual coercion.
- ⚠ Financial abuse.
- ⚠ Sobrang selos.
- ⚠ Pagkontrol sa damit, kaibigan, o cellphone.
- ⚠ Pagbabanta.
- ⚠ Madalas na paninisi.
- ⚠ Walang accountability.
- ⚠ Laging takot magsalita ang partner.
- ⚠ Hindi pinapayagang lumago ang isa.
- ⚠ Nilalayo sa pamilya o kaibigan.
- ⚠ Paulit-ulit na paglabag sa tiwala nang walang pagsisikap magbago.



Kabanata 4

Self-Assessment

Bigyan ng puntos ang bawat tanong mula **1–5**.

1 = Hindi kailanman

5 = Palaging

- Pinakikinggan ako.
- Nirerespeto ako.
- Tapat kami sa isa't isa.
- Ligtas akong magsalita.
- Marunong kaming mag-resolve ng conflict.
- May tiwala kami.
- Hindi kami gumagamit ng pananakit.
- Pareho kaming nagsisikap.
- Pareho naming pinoprotektahan ang relasyon.
- Mas masaya ako kaysa nalulungkot.

Resulta

45–50 = Napakalusog

35–44 = Maganda ngunit may dapat pang pagbutihin

25–34 = Kailangan ng seryosong pag-uusap

10–24 = Maraming unhealthy patterns na kailangang tugunan

Kabanata 5

Sampung Haligi ng Matatag na Relasyon

1. Tiwala
2. Katapatan



3. Respeto
4. Komunikasyon
5. Commitment
6. Pagpapatawad
7. Healthy boundaries
8. Teamwork
9. Pagmamahal
10. Patuloy na paglago

Kabanata 6

Paano Gawing Mas Malusog ang Relasyon

- Makinig bago sumagot.
- Sabihin ang nararamdaman nang may paggalang.
- Magpasalamat araw-araw.
- Maglaan ng quality time.
- Magkaroon ng regular check-in.
- Ayusin agad ang tampuhan.
- Iwasang matulog na galit kung maaari.
- Magtakda ng malinaw na boundaries.
- Panatilihin ang katapatan.
- Magtulungan sa mga pangarap.

Kabanata 7

Conflict Resolution

Kapag may away:

1. Huminahon muna.



2. Pakinggan ang buong kwento.
 3. Unawain bago sumagot.
 4. Humanap ng solusyon.
 5. Humingi ng tawad kung nagkamali.
 6. Magpatawad kung handa na.
-

Kabanata 8

Mga Tanong para sa Couple Reflection

- Ano ang nagpaparamdam sa iyo na mahal ka?
 - Ano ang pinakamalaking pangangailangan mo ngayon?
 - Ano ang gusto mong baguhin natin?
 - Ano ang pangarap natin?
 - Ano ang maaari kong gawin upang maging mas mabuting partner?
-

Kabanata 9

30-Day Relationship Challenge

- Magpasalamat araw-araw.
 - Mag-date nang walang cellphone.
 - Maglakad nang magkasama.
 - Magbigay ng taos-pusong papuri.
 - Magdasal o magnilay nang magkasama kung pareho kayong komportable.
 - Gumawa ng isang mabuting bagay para sa partner araw-araw.
-

Kabanata 10

Kailan Dapat Humingi ng Tulong?



Isaalang-alang ang paghingi ng tulong mula sa isang mapagkakatiwalaang counselor, therapist, faith leader, o mentor kung:

- Paulit-ulit ang parehong problema at hindi ito naaayos.
- Nawawala na ang tiwala.
- Nahihirapan kayong makipag-usap nang maayos.
- May emotional, physical, sexual, o financial abuse.
- May pagtataksil at nais ninyong subukang buuing muli ang relasyon.
- Pakiramdam ng isa ay hindi na ligtas sa relasyon.

Pangwakas

Ang isang malusog na relasyon ay hindi sinusukat sa dami ng romantikong salita o sa kakaunting away. Mas nakikita ito sa **katapatan, respeto, pananagutan, at araw-araw na pagpiling mahalin ang isa't isa sa pamamagitan ng mga gawa.**

Hindi lahat ng relasyon ay dapat ipagpatuloy sa anumang halaga. Kung may pang-aabuso, paulit-ulit na pagtataksil nang walang pagsisisi o pagbabago, o patuloy na paglabag sa dignidad at kaligtasan ng isa, mahalagang unahin ang sariling kaligtasan at humingi ng suporta.

"Ang tunay na pag-ibig ay hindi lamang damdamin. Ito ay isang desisyon na araw-araw pinatutunayan sa pamamagitan ng katapatan, respeto, kabutihan, at pananagutan."

Sa tingin ko, magiging mas kapaki-pakinabang ito kung idisenyo bilang isang **80–120 page interactive workbook** na may mga self-assessments, journal prompts, at exercises sa bawat kabanata, sa halip na puro tekstong babasahin. Mas mataas ang posibilidad na may tunay itong maging epekto sa mga mambabasa.