



natasha goulbourn foundation

BRINGING
DEPRESSION
TO LIGHT

Enjoy ka lang!

Maari mong baguhin ang iyong kaisipan upang maging masaya

Ang kapangyarihan ng iyong kaisipan ay napakalakas, kaya nitong gawing negatibo ang positibo at ang positibo ay maging negatibo.

Magdulot sana ng positibong bagay ito sa iyong buhay. Piliin mo ang makakapag-paligaya sayo sa maliit man o malaking bagay, sa kabila ng mga pagsubok at pagkadismaya.

May mga simpleng bagay lamang na nakakapag-dulot ng ligaya sa ating buhay. Hanapin, at ito'y iyong matatagpuan.





ILANG GABAY UPANG MAGING MASAYA


1. Ang mga masayahing tao kung minsan ay nakakatuwa. Hindi nila siniseryoso ang mga bagay-bagay sa pang araw-araw na gawain. Huwag matakot gumawa o mag-isip ng mga nakatutuwang bagay.
2. Magbasa ng mga masasayang artikulo o komiks at manood ng mga nakakatawang pelikula o mga palabas sa telebisyon. Damhin ang mga kasiyahan sa mga oras na iyon at ilabas ang nadarama ng buong puso.
3. Ang kasiyahan at kaligayahan ng ibang tao ay nakakahawa sa lahat upang maging masaya.
4. Ang paglalaro ay malaking tulong para sa ating kalusugan upang maging kasiya-siya ang ating pamumuhay. Makipaglaro kasama ng iyong pamilya at mga kaibigan.
5. Magpahinga kung kinakailangan. Magbakasyon upang maiayos ang sarili.
6. Isipin na kailangan mo ring maging masaya.

ANO ANG TIWALA SA SARILI?

Ang tiwala sa sarili ay nagmumula sa ating kalooban. Ang antas ng tiwala sa iyong sarili ay naaayon kung gaano kataas at kababa ang pagtingin mo sa iyong sarili. Ito ay tumutukoy kung paano mo pinahahalagahan ang sarili. Maging lubusan man o hindi ang tiwala mo sa iyong sarili ay nakasalalay sa iyong paniniwala, kilos, pag-iisip at ang lahat ng ito ay humuhubog sa ating kaisipan.

Samakatuwid ang mataas na antas ng tiwala sa sarili ay nangangahulugan ng positibong kaisipan. Ang mataas na antas ng pagpapahalaga sa sarili ay bunga ng kumpiyansan, pagbibigay halaga sa ating kakayahan, sa ating kasanayan, kaalaman at kung lubos ang pagtanggap natin sa ating sarili kung sino at ano man tayo, at ang paniniwala na kaya nating mabuhay at harapin ang mga pagsubok.

Sa kabilang banda, ang taong may mababang pagtingin sa kanyang sarili ay nagpapalagay na siya ay isang bigo at pawang kamallan lamang ang kanyang nakikita. Inaakala niyang wala na siyang kakayahan pang baguhin ang sarili upang umunlad tungo sa kaunlaran at tamang landas.



BAKIT KAILANGAN NATIN NG PAGTITIWALA SA SARILI?

Ang pagkakaroon ng mataas na antás o kawalan ng tiwala sa sarili ay nakakaapekto sa lahat ng aspeto ng ating buhay. Dito nakasalalay kung paano tayo kumilos sa paaralan at trabaho.

Sa pamamagitan rin nito nakasalalay kung papaano tayo makipag-ugnayan sa ating pamilya at mga kaibigan.

Ang pagkakaroon ng tiwala sa sarili ay may malaking ginagampanang papel sa ating buhay at ito ay magiging pangunahing basihan ng ating pagpili ng madadaanan tungo sa pagbabago.

Halimbawa, ang isang taong may tiwala sa sarili ay nakakayang harapin ang mga pagsubok at hirap sa buhay sa pagkakaroon ng tamang pag-pasya.


MALING AKALA TUNGKOL SA TIWALA SA SARILI

Maling akala: Yaman, pisikal na kagandahan at kasikatan ay nag-aambag ng tiwala sa sarili.

Katotohanan: Ang yaman, kagandahan, at kasikatan ay hindi nakaalis sa iyong pagod at pag-aalala. Isipin na lamang ang isang sikat na tao na biniyayaan ng labis na kayamanan ngunit humantong pa rin sa pagkalulong sa ipinagbabawal na gamot, nagbunga ng masidhing kalungkutan at di maayos na balanse sa emosyon. Ang paglinang sa kompiyansa sa sarili at pagkakaroon ng magandang pananaw sa buhay ay bagay na nagmula sa kalooban natin at wala sa yaman, kasikatan at kagandahan.

Maling akala: Kailangan kong maging katanggap tanggap sa mga taong nakapaligid upang magkaroon ng tiwala sa sarili.

Katotohanan: Ang pagtitiwala sa sarili ay kung paano mo tignan at pahalagahan ang iyong sarili. Wala itong kaugnayan sa iniisip sayo ng iba. Huwag mo isipin na mahalaga ka lang sa tuwing ikaw ay nakatatanggap ng papuri ng iba. Ang pagtitiwala sa sarili ay nasa iyo at wala sa kanila. Manangan ka sa sarili mong kahalagahan at paniniwala at huwag hayaan na makompromiso ang mga ito para lamang sa kasiyahan ng iba.



PAANO KO HUHUBUGIN ANG TIWALA SA SARILI

Sundin at simulan ngayon ang mga sumusunod na lubos na makakatulong sa paghubog ng malusog na tiwala sa sarili:

Kilalanin at tanggapin ang iyong pagkatao

Kilalanin at tanggapin na ikaw ay isang indibidwal. Isaisip at tanggapin na ikaw ay isang mahalagang tao sa mundo, at harapin ang katotohanang mayroon kang kalakasan at kahinaan. Tuklasin sa pamamagitan ng positibong pananaw ang iyong mga kalakasan at katangian. Ngunit, tanggapin din na ikaw ay may limitasyon sa kabila ng iyong kakayahan at kalakasan. Mag-isip ng paraan na mawala at mapalitan ang mga kahinaan sa pamamagitan ng mga positibong gawi at paraan.

Pagsikapang makamit ang iyong mga mithiin

Magtakda ng tiyak na layunin at pagpa-plano kung paano makamit ang mga ito. Alamin ang pinakamadali at pinakamahirap na maabot at unahin ang huli upang makuha ang nais. Ang tiwala sa sarili ay nadaragdagan habang isinasagawa ang mga tamang hakbangin.

Kabiguan ay hindi pagkakamali

Ang tagumpay ay hindi lubusan kung hindi makakaranas ng kabiguan. Sa halip na panghinaan, gawing daan ang mga kabiguang ito, tungo sa pagkamit ng iyong mga hangarin, patuloy na sumubok at huwag kang sumuko.

Labanan ang mga negatibong pag-iisip

Paglabanan ang mga negatibong pag-iisip ng walang kabuluhan. Gamiting sandata ang mga positibong kaisipan ukol saiyong sarili upang malabanan ang mga negatibong bagay. Isaisip palagi na makakaya at malalagpasan mo lahat ito.

Paalala

Makapangyarihan ang ating isipan, maaaring ang impiyemo'y gawing langit at ang langit ay gawing impiyemo. Maging positibo at mapag-pasensya, maunawain at mapagpatawad sa iyong sarili. Panahon at lakas ay kinakailangan upang mahubog ang tiwala sa sarili. Huwag maging mapaghusga sa iyong sarili. Magkaroon ng determinasyon na magtagumpay at ikaw ay magtatagumpay.

For more information:

Natasha Goulbourn Foundation

Suite 209, LRI Design Plaza

210 Nicanor Garcia Street

Makati City, Metro Manila

Philippines 1209

Telefax: (832) 897-3217

Website: www.natashagoulbournfoundation.org

E-mail: ngfoundation@gmail.com

info@natashagoulbournfoundation.org

CALL OUR AFFILIATES which offer
CRISIS LINE services
IN TOUCH 893-7603/ 893-7606
DIAL A FRIEND 734-9663/ 734-9664



PhilHealth
Your Partner in Health