

Isang simpleng paraan upang pumanatag ang iyong emosyon

Ipaliwanag ang nararamdaman mo

Pansinin ang mga pisikal na damdamin na iyong nararamdaman at subukan na pangalanan ang (mga) emosyon na nararamdaman. Maging mabait sa iyong sarili – hindi mo hinuhusgahan ang mga emosyon na ito bilang ‘mabuti’ o ‘masama’, kinikilala mo lang na naroon sila, upang maaari kang gumawa ng isang bagay na nakakatulong upang paginhawahin ang mga ito.

thiswayup.org.au

Isang simpleng paraan upang pumanatag ang iyong emosyon

Ilang mga paghinga mula sa sikmura

Ilagay ang isang kamay sa iyong sikmura at huminga ng ilang mabagal na mga paghinga upang ang iyong tiyan ay tataas at bababa sa halip na ang iyong pang-itaas na dibdib. Huminga nang papasok para sa mabagal na bilang ng 3, huminto ng isang segundo, at huminga nang palabas na mabagal at lubos, hayaan na ang iyong mga balikat ay lumambot at lumaglag upang mapawi ang tensyon.

thiswayup.org.au



Isang simpleng paraan upang pumanatag ang iyong emosyon

Suriin ang iyong mga nasa isipan

Tanungin mo ang iyong sarili, *'Ang paraan ba ng aking pag-iisip ngayon ay nagpapalala ng aking pakiramdam na hindi ko naman kailangan?'*

Gamitin ang mga hakbang sa ibaba upang matulungan kang muling suriin ang anumang hindi nakakatulong na nasa iyong isipan:



Hakbang 1

Ilarawan ang nangyayari:

Ano ang nararamdaman ko? Ano ang aking iniisip, inilalarawan o ipinapalagay?



Hakbang 2

Isaalang-alang ang nasa iyong kaisipan:

Ang paraan ba ng aking pagtingin sa sitwasyon ay nagpapalala ng aking pakiramdam na hindi ko naman kailangan?



Hakbang 3

Hamunin ang iyong iniisip:

Totoo ba ang aking iniisip? Nakakatulong ba ito? Mabuti ba ito?



Hakbang 4

Palawakin ang nasa iyong kaisipan:

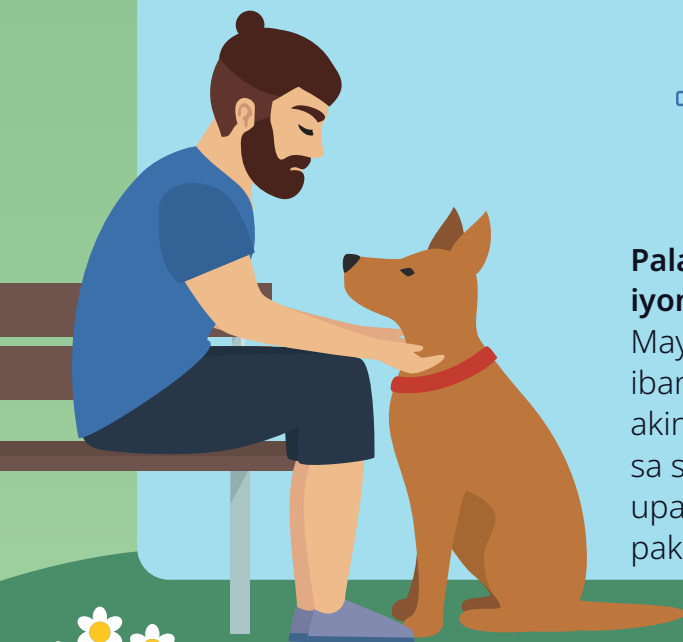
Mayroon bang ibang paraan sa aking pagtingin sa sitwasyong ito upang mapabuti ang pakiramdam ko?



Hakbang 5

Piliin kung paano ka sasagot:

Ano ang maaari kong gawin dito upang makatulong sa aking pagsulong?



thiswayup.org.au

Isang simpleng paraan upang pumanatag ang iyong emosyon

Pigilan ang pagnanasang gumanti

Ang mga matinding damdamin ay maaring magparamdam sa iyo na gumawa ng isang bagay na maaari mong pagsisisihan pagkatapos. Sa kabutihang palad, ang ating mga damdamin ay hindi nagpapasiya sa ating mga kilos at ang pagnanasang gumanti ay lilipas din kung natutuhan mong 'sumakay sa mga alon' ng iyong mga emosyon nang hindi ka hinihila sa ilalim. Gamitin ang paghinga sa puson upang matulungan kang matutong mag-surf!



thiswayup.org.au

Isang simpleng paraan upang pumanatag ang iyong emosyon

Hayaang lumipas ang iyong emosyon

Ang mas kaunti na iyong pagtutol, pag-iwas, o paglaban sa isang hindi kanais-nais na pakiramdam, mas mabilis iton lilipas! Masanay na payagang dumating at umalis ang iyong mga emosyon nang hindi ito pinapansin, na paalalahanan mo ang iyong sarili na ang **lahat ng mga malalakas na emosyon ay lilipas din**.

Maaari mong gamitin ang 'paghinga gamit ang tiyan' upang hayaan ang isang emosyon na aapaw sa iyo nang hindi makakaapekto sa iyo, o magkaroon ng isang mabuti at banayad na paraan na kausapin ang iyong sarili sa anumang nararamdaman.

Halimbawa. kapag napansin mo na may dumating na isang emosyon, sabihin sa iyong sarili:

"Kumusta _____ ang aking matagal nang kaibigan. Salamat sa pagbisita – Alam kong narito ka para sa isang dahilan, kaya maaari kang manatili nang kaunting sandali, ngunit kung OK lang sa iyo, iiwanan ka rito".

Kailangan nito ng kaunting pagsasanay, ngunit sa sandaling makahanap ka ng paraan upang umatras mula sa iyong mga emosyon na sa palagay mo ay natural sa iyo, magiging mas madali ito!



thiswayup.org.au