

# Isang simpleng paraan upang matugunan ang iyong mga problema

## Isaalang-alang ang problema

Normal ang mag-alala tungkol sa mga problemang kinakaharap natin. Ngunit, ang pag-aalala ay walang tutol, nakakapagod, at hindi nakakatulong sa atin na matugunan at madaig kung ano ang nangyayari.

Upang simulang lutasin ang ating mga problema sa halip na mag-alala tungkol sa mga ito, kailangan muna nating kilalanin at isaalang-alang ang bawat isa.

Magsimula sa pamamagitan ng paggawa ng isang listahan ng mga paghihirap na kasalukuyan mong kinakaharap, pagkatapos ay isa-isahing pumili ng isang problema at isaalang-alang ang bawat isa:

**Tanungin ang iyong sarili:**  
"May magagawa ba ako tungkol sa problemang ito ora mismo?"

### Oo


Maging malikhain at mag-isip ng ilang mga posibleng solusyon. Tanungin ang iyong sarili: 'ano ang maaari kong imungkahi sa isang malapit na kaibigan na nasa kalagayang ito?'

### Hindi Ngayon Kaagad

Pumili ng isang panahon sa hinaharap kung saan ay maaaring nasa isang posisyon ka upang malutas ito. Markahan ito sa iyong kalendaryo – ito ang iyong itinalagang panahon para pag-isipan ang tungkol sa problemang ito at magkaroon ng mga kalutasan.

### Hindi

Kilalanin na maaaring hindi mo gusto ang sitwasyon, ngunit hindi mo ito mapipigilan. Maghanap ng ilang suporta sa lipunan upang matulungan kang makaya ang nangyayari at subukang ilipat ang iyong pokus sa ibang bagay kung ang pag-aalala sa problemang ito ay dumating.

An illustration of a woman with long black hair, wearing a blue dress, sitting in a green armchair and reading a book. She is in a cozy living room with a purple rug, a floor lamp with a white shade, and several potted plants. The background is a blue wall with a white house silhouette and a blue sky with white clouds and birds. The text is overlaid on the house silhouette.

# Isang simpleng paraan upang matugunan ang iyong mga problema

## Ituon ang pansin sa kung ano ang maaari mong kontrolin

Kapag patuloy nating iniisip ang tungkol sa ating mga suliranin, ang mapaghamong sitwasyon na kinaroroonan natin, o gaano kasama (o maaaring maging) ang mga bagay, maaari tayong hindi makaalis sa isang hindi nakakatulong na landas ng pag-iisip na tinatawag na pagnilay-nilay (rumination).

Sa halip ay subukang mag-pokus sa kung ano ang maaari mong makontrol, magsabog ng ideya sa isipan ng mga kalutasan, at gumawa ng isang listahan ng mga nakakatulong na aksyon na maaari mong subukan – makakatulong ito sa iyo na matigil itong negatibong landas at magsimulang maging mas maganda ang pakiramdam at mas positibo.

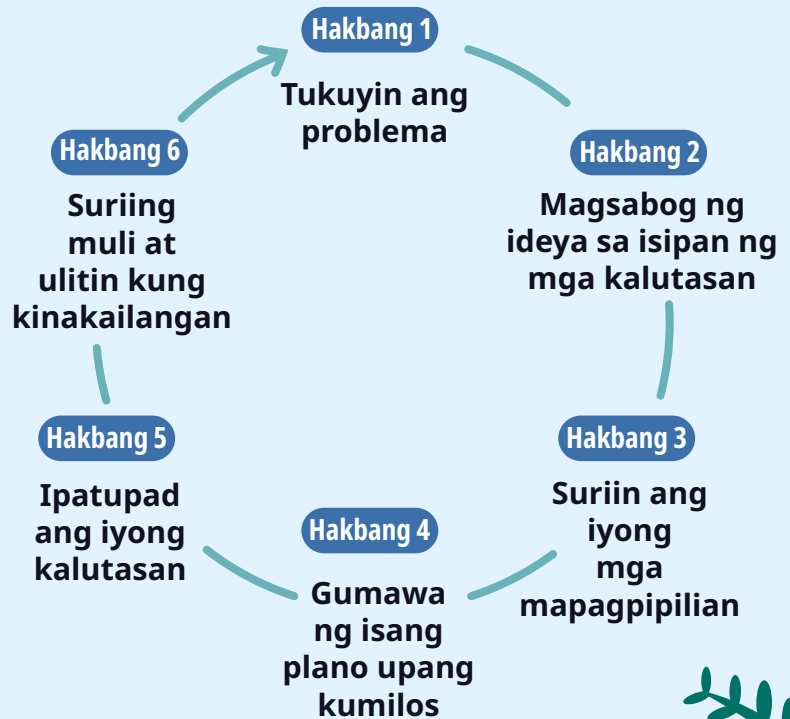
[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# Isang simpleng paraan upang matugunan ang iyong mga problema

## Kumilos

Ang paghati-hati sa mga problema, paggawa ng isang unti-unting hakbang na plano, at pagkilos (gaano man kaliit) ay gagawin ang iyong mga paghihirap na higit na napapamahalaan, at makakatulong sa iyong pakiramdam na mas may tiwala sa sarili at maraming magagawa.

**Subukan na gamitin ang mga hakbang na ito:**



# Isang simpleng paraan upang matugunan ang iyong mga problema

## Maging mabait sa iyong sarili

Minsan, ang paniniwalang kaya nating pagtagumpayan ang isang problema ay maaaring mas mapaghamon kaysa sa mismong problema. Ang pagiging mabait at nagpapaalala sa iyong sarili nang iyong mga kalakasan, pagkamapamaraan, at mga bagay na natalo mo noong nakaraan ay isang mabisang paraan upang itatag ang iyong pagtitiwala sa sarili at ihanda ang iyong sarili na harapin ang susunod na problema.

### Tanungin ang iyong sarili:

Ano ang mga mahihirap na pangyayari ang nakayanan ko noong nakaraan?

Ano ang mga katangian (halimbawa, organisado, malikhain, nakakatawa, madaling pakisamahan) ang tumulong sa akin na makayanan ang mga paghamon na ito?

Ano ang mga bagay ang nagawa ko kamakailan na nagpapakita kung gaano ako may kakayahan?



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)



# Isang simpleng paraan upang matugunan ang iyong mga problema

## Manatiling may kakayahang naibabagay sa pangyayari

Maaaring magtagal ng kaunti upang madaig ang isang partikular na problema.

Maaaring kailangan mo ring masubukan ang iba't-ibang mga pagkilos o pumunta sa isang hindi kasiya-siyang solusyon – OK lang iyan, ang manatiling may kakayahang madaling ibagay at subukan ang iba't-ibang mga paraan sa pagharap ng iyong mga problema ay maaaring makakatulong sa iyo na makayanan kung ang mga bagay ay labas na ng iyong kontrol.

Tandaan, walang perpektong paraan ng pagharap sa kung anong ihahagis sa iyo ng buhay! Subukang manatiling matiisin at gamitin itong mga hakbang upang matulungan kang makasikot-sikot sa isang mahirap na kalagayan.



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)