



# Plano sa Pangangalaga sa Sarili

## Hakbang 1

Ilista ang mga sitwasyon na maaari mong mapagpasiyahang mapanghamon o nakababahala sa hinaharap.

## Hakbang 2

Mag-ingat sa mga palatandaan na hindi mo nakakaya katulad ng gusto mo (lagyan ng tsek iyong mga karapat-dapat sa iyo).

Nagiging mas naiirita o magagalitin

Nakakaramdam ng pagkasobra

Nakakaramdam ng pagkapagod o kirot

Ipinagpapaliban ang mga gawain

Pag-inom ng mas maraming alak

Mali ang mga kinakain

Nahihirapan sa pagtulog

Negatibo ang pag-iisip

Pakiramdam na wala kang pakialam

Lumalalang pagpapahalaga sa sarili

Ilista ang iba pang mga palatandaan na kailangan mong subaybayan:

## Hakbang 3

Planuhin kung paano mo aalagaan ang iyong sarili sa mga oras ng pagkabahala. Lagyan ng tsek ang mga istratehiya na regular mong gagawin upang mapalakas ang iyong emosyonal na kabutihan:

Kontroladong paghinga

Mga ehersisyo sa pagpapahinga

Pakikipag-usap sa iba

Pisikal na ehersisyo

Ang pagsasabi ng 'hindi' sa ilang mga bagay

Pag-iskedyul ng 'oras para sa akin'

Pagpapabuti ng aking diyeta

Pagpapabuti ng aking pagtulog

Mapaghamon sa kaisipan

May istrakturang paglulutas ng problema



## Plano sa Pangangalaga sa Sarili

Ilista ang iba pang mgaistratehiya na magagamit mo upang matulungan kang makayanan:

Planuhin kung paano mo ipapatupad itong mgaistratehiya. Tukuyin kung **ano** ang iyong gagawin, **kailan** mo ito gagawin, at **paano** mo ito gagawin:

Isantabi itong plano sa isang lugar na madaling makita (hal. sa refrigerator). Maaari rin itong kapaki-pakinabang na ibahagi sa mga taong pinagkakatiwalaan mo, dahil matutulungan ka nilang makita ang anumang mga palatandaan at ipaalala sa iyo na gumamit ng nakakatulong na mgaistratehiya upang makayanan.