



CBT SKILLS HANDOUT PACKAGE

[Filipino]

Mga Nilalaman

CBT BASICS (ANO ANG CBT)

One Breath Skill

MINDFULNESS

'Mga Bagay na Mabuti para sa Akin'

MINDFULNESS

Tatlong Hakbang para Magkaroon ng Pagmamalasakit sa Sarili

SPOTTING THOUGHTS (PANSININ ANG MGA INIISIP)

Thinking Traps

SWAPPING THOUGHTS (PAGPALIT NG MGA INIISIP)

Grounding 5-4-3-2-1 Skill + 3-3-3 Skill

SWAPPING THOUGHTS (PAGPALIT NG MGA INIISIP)

Anxiety Equation

TROUBLESHOOTING

Budget ng Enerhiya

TROUBLESHOOTING

Mga Maliliit na Hakbang

TROUBLESHOOTING

Chunk the Day

PUMUNTA KUNG SAAN GUSTO MONG MAGPUNTA

Linawin ang Iyong mga Minamahalaga

PUMUNTA KUNG SAAN GUSTO MONG MAGPUNTA

Pagtakda ng SMART Goals

1

2

3

4

8

9

10

11

12

13

15



One Breath Skill

Paminsan-minsan, ang paghinga nang malalim ay nagdudulot ng paninikip at masamáng pakiramdam sa dibdib. Kapag tayo ay tense o anxious, maaaring pinipigilan natin ang ating hininga. Sa ganitong sitwasyon, ang paghinga nang malalim upang mag-relax ay maaaring hindi makatulong, at maaari nitong dagdagan ang nararamdamang anxiety. May isang simpleng hakbang na maaaring makatulong bago huminga nang malalim: **huminga nang palabas**.

Upang ipraktis ang skill na ito, maaari kang:

- Dahan-dahan at maingat na huminga nang palabas. Ang paghinga nang palabas sa bibig ay makakatulong na bagalan ang proseso.
- Habang ikaw ay humihinga nang palabas, hayaang mag-relax at bumaba ang iyong mga balikat at itaas na bahagi ng katawan.
- Pagkatapos huminga nang palabas, huminga nang paloob sa ilong, nang dahan-dahan at maingat.
- Pagkatapos ay huminga na naman nang palabas sa bibig, nang dahan-dahan at maingat.

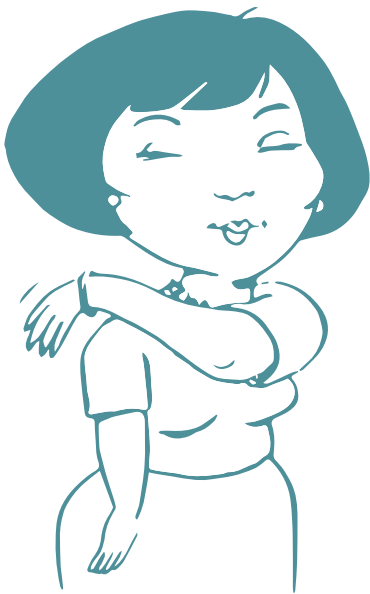
Paminsan-minsan ay nagiging mas maxious tayo kapag pinapansin natin ang ating hininga. Kung ito ay totoo para sa iyo, mainam kung magsisimula ka sa ibang skill hanggang mas komportable kang pansinin ang iyong paghinga.

Makakatulong kung bibigyan mo ng pangalan ang iyong paghinga (halimbawa, grounding, soothing, nagbibigay ng katahimikan, nakakatulong, o nagpapakalma) at isipin ang pangalan na ito habang humihinga ka nang palabas. Kung gusto mo, maaari ka ring magdagdag ng kaunting maliit na ngiti pagkatapos ng isang paghinga, at pansinin kung gaano nito naaapektohan ang nangyayari sa iyo.

Hindi mo kinakailangang magbilang sa skill na ito. Ang paghinga ay laging naroroon para sa iyo, at ito'y laging available. Basta huminga nang isang beses kapag naisip mo itong gawin, ilang beses bawat araw.

Maglaan ng panahon
bawat araw upang
i-congratulate ang
iyong sarili dahil
nakamit mo ang
maliliit na pang-
araw-araw na goals.

Ano ang ginawa
mo sa araw na ito
na nangailangan
ng iyong panahon,
enerhiya, o na
pinagsikapan mo?



*Purihin ang Iyong
Sarili!*

‘Mga Bagay na Mabuti para sa Akin’

Tayo ay nag-evolve upang mabuhay, sa halip na upang maging masaya o kalmado. Samakatuwid, ang ating mga utak ay natural na nagfo-focus sa lahat ng mga maaaring maging problema na maaaring kailangang lutasin upang tulungan tayong mag-survive, sa halip na mag-focus sa kung ano ang gumagana nang mahusay. Ang conditioning na ito ay tinatawag nating **negativity bias**.

‘Ang mga Bagay na Mabuti Para sa Akin’ ay nagbibigay sa atin ng pagkakataong iwasto ang negative bias na ito sa pamamagitan ng pag-focus at pagbigay-halaga sa mga panahon kung kailan tayo ay naglaan ng panahon, enerhiya, o tayo’y nagsikap, kahit na kaunti lamang. Kapag tayo ay nag-focus sa mga maliliit na hakbang at kinongratulate natin ang ating sarili dahil tayo’y nagsikap, gaano man kakaunti, tayo ay nagtatatag ng momentum at kompiyansa. Sadya nating maipapaalala sa ating mga utak kung ano ang mga hakbang na ginagawa natin upang sumulong; samakatuwid ay lumilikha tayo ng mas balanseng pangkalahatang assessment ng ating mga sarili.

Kapag tayo ay nagdaraan sa mahirap na panahong may mga paghahamon sa pangakispang kalusugan, mas mahirap gawin ang lahat ng mga bagay. Gawi nating ikumpara ang ating mga pagsisikap sa kung ano ang ating nakamit dati nang mas mahusay ang ating pakiramdam; dahil dito’y mas lumalala pa ang ating nararamdaman, at hindi tayo kasing ganadong magtrabaho upang makamit ang ating goals.

Maaari nating pagsikapang pansinin at bigyan ang ating mga sarili ng credit para sa ANUMANG BAGAY na ginagawa natin na nangangailangan ng enerhiya, pagsisikap, o panahon, kahit na ito’y trabaho o bagay na kailangan natin gawin. Halimbawa, kailangan ka maglaan ng panahon at atensyon para magsepilyo ng iyong ngipin. Magpraktis na aminin sa iyong sarili ang mga tagumpay na ito. Pumili ng panahon kung kailan ka makakapag-isip, tulad ng bago matulog, upang maglista ng limang bagay na ginawa mo kamakailan-lamang na nangailangan ng iyong atensyon.

Tandaang isama ang mga bagay na nangailangan ng mental effort. Ang mga halimbawa nito ay ang mga gawaing-bahay, pagpunta sa isang appointment, pag-meditate, pagpansin sa iyong mga emosyon, paghahardin, o pagtawag sa isang kaibigan. Ang anumang pagsisikap, gaano man kaliit, ay marapat na maging isang bagay na ‘Mabuti para sa Akin’.

Sa ganitong paraan, makakapagpraktis tayo na maging matulungin at na maghikayat, kahit para sa mga maliliit na bagay na makamit, tulad ng gagawin mo para sa isang kaibigan.

Magpraktis. Tulad ng anumang bagong gawi, ito’y gumagana nang husto kapag ginagawa mo ito araw-araw.

Kung nahihirapan kang malaman kung ano ang gumagana para sa iyo, isipin kung paano mo tratratuhin ang pananakit na nararamdaman ng isang minamahal sa buhay na nasa parehong sitwasyon.



Mula kay Kristin Neff

Tatlong Hakbang para Magkaroon ng Pagmamalasakit sa Sarili

Kapag tayo'y may pagmamalasakit sa sarili, kinikilala natin na tulad ng lahat ay nakakaranas tayo ng pisikal at emosyonal na pananakit. Komportable tayong gamutin kung ano ang masakit sa ating katawan, gamit ang ginhawa at pangangalaga (tulad ng paglagay ng bendahe sa isang sugat, o pagpahinga ng isang masakit na tuhod); kapag tayo'y may pagmamalasakit sa sarili, maaari din nating gamitin ang ganoong mindful na atensyon at pagmamalasakit sa kung ano ang masakit sa ating emosyon.

Mga halimbawa ng mga pag-iisip na may pagmamalasakit sa sarili.

- Mahirap kapag nasa ganitong sitwasyon. Ganito rin ang mararamdaman ng ibang mga tao.
- Ako ay natututo at nagbabago; hindi ko maaaring malaman, o hindi ko maaaring gawin ang anumang hindi ko pa napraktis.
- Ako'y work in progress, tulad din lamang ng iba.
- Paano ko ba mabibigyan ang aking sarili ng parehong pagmamahal na sa palagay ko'y ibibigay sa akin ng aking mga ninuno sa panahong ito?

Tatlong hakbang para magkaroon ng pagmamalasakit sa sarili:

- 1 Ipraktis ang mindfulness sa pamamagitan ng pagbatid kapag ikaw ay nagdurusa o nahihirapan KAPAG ikaw ay nagdurusa o nahihirapan. "Nahihirapan ako sa panahong ito." "Aray; masakit ito." Pagsikapan mong mindful na obserbahan at bigyan ng label ang iyong mga pag-iisip o ang sitwasyon, nang hindi sila pinagpapasiyahan na sila'y mabuti o masamá. Sa panahong ito, maprapraktis nating bigyan ng pagkakataon ang emosyon na lumabas nang hindi ito pinipigilan, o nang hindi ito sinusubukang palitan.
- 2 Kilalanin na ang mga pag-iisip at mga karamdamang ito ay mga karaniwang experience ng mga tao, at na ang paghihirap ay normal na bahagi ng buhay. "Ganito ang nararamdaman ng ibang mga tao. Hindi ako nag-iisa." "Lahat tayo ay nagkakaproblema sa ating mga buhay."
- 3 Magpakita ng kagandahang-loob o kabaitan sa iyong sarili; maging iyong sariling best friend sa panahong ito. Mag-eksperimento upang malaman kung anong uri ng kagandahang-loob ang pinakamainam para sa iyo.
 - Tratuhan nang mabuti ang iyong sarili
 - Mainam ang mag-hot bath
 - Bigyan ang iyong sarili ng panahon upang lumabas sa kalikasan
 - Kaunting hinay lamang
 - Maglaan ng panahon para sa iyong sarili/uminom ng tsaa
 - Magdasal



Thinking Traps

Ang thinking traps o cognitive distortions ay mga pattern ng pag-iisip na madalas nangyayari, lalo na kapag anxious o depressed. Sinusubukan ng utak na mag-shortcut upang mas maintindihan kung ano ang nangyayari sa ating paligid. Gayunman, maaaring sumamâ ang pagtingin sa sitwasyon dahil dito. Ang mga pattern na ito ay nagiging mga trap kung sila'y nagiging mahigpit na self-defeating patterns, o kung sila'y ginagamit sa bawat sitwasyon nang hindi tinitingnan ang konteksto.

Thinking Trap	Depinisyon	Mga Tip upang Tanggalin ang iyong Sarili sa Ganitong Sitwasyon	Halimbawa	Alternatibo
ALL-OR-NOTHING THINKING	Extreme (mabuti/masamâ, success/failure) na pag-iisip kapag nagfo-focus sa mga sitwasyon; hindi iniisip na ang karamihan ng mga tao at mga sitwasyon ay komplikado.	Maghanap ng pag-iisip na nasa gitna ng dalawang extremes.	"Nawala ko ang aking mga susi. Ako'y kalat at palpak."	"Paminsan-minsan, ang aking mga kilos ay maayos, at paminsan-minsan, ang aking mga kilos ay hindi maayos, tulad din ng iba."
OVER-GENERALIZING	Gumagawa ng isang pangkalahatang konklusyon tungkol sa ang isang bagay batay sa iisang piraso ng ebidensiya. Ginagamit ang 'lahat, 'wala,' 'lagi' at 'di kailanman'.	I-check ang facts! Humanap ng ibang sitwasyon o mga piraso ng ebidensiya na hindi nagsusuporta sa konklusyon na ito.	"Mali na naman ang pag-pronounce ko sa isang salita sa language class. Hindi ako kailanman ipagyayabang ng aking mga nakatatandang kamag-anak!"	"Nahihiya ako na hindi ko ma-pronounce nang tama ang ilang mga salita at ipinapakita nito na mahalaga ang matutunan ko ang aking wika; hindi ko pa lamang nama-master ito Alam ko na pinagyayabang ng aking mga nakatatandang kamag-anak ang aking mga pagsisikap; kahit na hindi ito wastung-wasto."
MENTAL FILTER	Napapansin lamang ang ebidensiyang nagkokompirma sa mga kasalukuyang paniniwala.	I-check ang facts! Aktibong humanap ng ibang mga halimbawa na maaaring hindi mo napansin.	"Sinigawan ko ang aking partner kanina. Ito'y isa pang dahilan kung bakit ako'y napakasamang partner!"	"Grabe ang araw ko. Nawalan ako ng pasyensiya at sinigawan ko ang aking partner, pero naglaan din ako ng panahon upang pakinggan siya habang ibinabalita niya ang kanyang araw."



Thinking Traps

Thinking Trap	Depinisyon	Mga Tip upang Tanggalin ang iyong Sarili sa Ganitong Sitwasyon	Halimbawa	Alternatibo
HINDI PINAPANSIN ANG POSITIVE	Sinasabi na ang mga positibong bagay na ginawa o na naranasan mo ay hindi kasing-halaga o hindi kasing importante. Ito'y isang halimbawa ng negativity bias: mas nagbibigay ng atensyon sa kung ano ang masamang nangyayari kaysa sa kung ano ang mahusay na gumagana.	Tanungin ang iyong sarili, "Kung may ibang taong nag-oobserba sa sitwasyon mayroon ba silang matutukoy na positibong bagay?" Subukang ipraktis ang isang 'Mabuti para sa Akin'.	"Napakagulo ng kuwarto ko dahil iniwan kong nagpatong-patong ang aking malinis na labada sa silya."	"Naglaba ako, at malaki pa ring accomplishment iyon dahil nangailangan pa rin iyon ng panahon at pagsisikap. OK lang kung hindi ko maitupi ang malinis na labada dahil ako'y masyadong pagod."
JUMPING TO CONCLUSIONS	<i>Mind Reading:</i> ini-imagine na mababasa natin kung ano ang iniisip ng iba. <i>Fortune telling:</i> hinuhulaan ang mangyayari sa kinabukasan.	I-check ang facts! Humanap ng ebidensiya na maaaring magbigay sa iyo ng kakaibang konklusyon. Kilalanin na maaring hindi sigurado ang magiging resulta.	"Iniisip ng mga tao sa trabaho na ako'y tanga." "Hindi ako magiging masaya sa game night kasama ng aking mga kaibigan."	"Walang sino man sa trabaho ang nagsabi na ako'y tanga. Sa katotohanan lamang ay maraming humihingi ng aking advice." "Nag-aalala ako na maaaring matalo ako sa lahat ng games, pero pupunta ako sa event na ito para makita ko ang aking mga minamahal sa buhay, at hindi para manalo."
CATASTROPHIZING	Hinuhulaan na ang pinakamasamâ ay mangyayari, nang hindi isinasalang-alang ang ibang mga posibleng mangyayari, at hindi nagtitiwala sa sariling kakayahang kayanin ito kung ito nga ay mangyayari.	I-check ang facts tungkol sa peligro! Isipin kung paano mo ito kakayanin, kahit na mayroon ngang masamang bagay na mangyayari.	"Late ako na makipagkita sa aking kaibigan. Maiinis siya, at hindi na niya kailanman gugustuhing makipagkita sa akin. Hindi ko na siya magiging kaibigan."	"Mayroon akong makatwirang paliwanag kung bakit ako late at ako'y nag-text tungkol dito. Makatwirang tao din naman ang aking kaibigan. Kung siya maiinis, ako'y hihingi ng paumanhin at magplaplano nang mainam para hindi na ito ulit mangyayari."



Thinking Traps

Thinking Trap	Depinisyon	Mga Tip upang Tanggalin ang iyong Sarili sa Ganitong Sitwasyon	Halimbawa	Alternatibo
MINIMIZATION	Nagkukunwari na ang isang bagay ay hindi naman talaga mahalaga upang maiwasang magkaroon ng hindi nakakaasiwang pakiramdam tungkol dito.	I-check ang facts! Tanungin ang iyong sarili kung “Mayroon ba akong isang bagay na sinusubukang hindi mapansin, o na may kahalagahan at na aking minamaliit?”	“Ininsulto ako ng aking partner sa harap ng aking mga kaibigan, pero ok lang ito.”	“Nasaktan ako nang ginawa niya iyon.”
EMOTIONAL REASONING	Naniniwala na kung malakas ang kutob mo tungkol sa isang bagay ay totoo nga ito.	I-check ang facts! Bigyan ng label ang ating mga nararamdaman, at pansinin ang mga pag-iisip na may kinalaman sa bawat karamdaman. Bagamat totoo ang iyong nararamdaman, alamin kung ang may kinalamang iniisip ay makatotohanan.	“Walang nagmamalasakit sa akin.”	“Malungkot ako ngayon, pero hindi nito ibig sabihin na walang nagmamalasakit sa akin, o na ayaw sa akin ng mga tao. Mawawala din ang feeling na ito.”
MGA DAPAT GAWIN	Sinasabi sa iyong sarili kung ano dapat ang iyong maramdaman/ kung paano ka dapat kumilos. Gumagawa ng rules upang gawing mas sigurado ang mga bagay, o upang bigyan ang iyong sarili o ang iba ng motibasyon.	Pansinin ang mga karamdaman mo kapag may mga ganitong pag-iisip (guilt, anxiety, pagkabigo) at kapag inaplay mo ito sa iba (galit o sama ng loob). Palitan ang mga salitang ‘magagawa’ at sa halip ay gamitin ang salitang ‘gustong gawin’. Iksaminin kung nakakatulong ang ganoong pag-iisip, at isipin kung ano ang kabutihan at hindi kabutihan kapag naniniwala dito.	“Nabitawan ko ang plato at ito’y nabasag. Napaka-lampa ko talaga.”	“Hindi ko naman ninanais na maging lampa, pero hindi ito maiiwasan. Nakakapagod kung hihilingin ko ang aking sarili na gawing perfect ang lahat.”



Thinking Traps

Thinking Trap	Depinisyon	Mga Tip upang Tanggalin ang iyong Sarili sa Ganitong Sitwasyon	Halimbawa	Alternatibo
LABELLING	Paggamit ng mga negatibong salita sa ating sarili, sa iba, sa mga bagay.	Tanungin ang iyong sarili kung aling kilos o kamalian ang nagbibigay ng mga problema. Subukang ihiwalay ang isyu na iyon sa halip na mag-apply ng label sa buong sitwasyon. Ilarawan ang ispesipikong sitwasyon at ang konteksto kung kailan ginawa ng isang tao ang isang partikular na bagay.	"Ang gulo ko."	"Madalas ay masyado akong pagod upang tapusin ang mga gawaing-bahay pagkatapos ng trabaho, pero hindi nito ibig sabihing magulo ako. Hindi ibig sabihing magulo ako dahil lamang hindi ko natapos ang mga gawaing-bahay ngayon. Maaari kong subukan muli bukas."
NAGIGING PERSONAL ANG MGA BAGAY	Hindi makatwirang sinisisi ang sarili o ang iba.	I-check ang facts! Tanungin ang iyong sarili kung ano ang iyong makokontrola at kung ano ang iyong responsibilidad, at kung ano ang responsibilidad ng iba. Alamin kung ano ang hindi nalalaman o hindi makokontrola.	"Matagal na akong hindi kinokontak ni Shirin. May kasalanan yata ako."	"Hindi ko alam kung bakit hindi pa ako kinokontak ni Shirin. Maaaring maraming dahilan kung bakit, pero sana ay hindi dahil mayroon akong kasalanan. Maaari ko siyang tanungin tungkol dito."



Abiso: Huwag subukang gawin ito habang nagmamaneho.

Grounding 5-4-3-2-1 Skill

Ang grounding ay isang nagpapakalma at nagsesentrong method na nakakatulong sa iyo na karagdagang mag-focus sa iyong katawan at sa kasalukuyan. Ang skill na ito ay nagbibigay sa iyo ng oportunidad na tandaan ang iyong resources at kakayahang kayanin ang nangyayari sa kasalukuyan.

Ang parehong bagay, tunog, o karamdaman ay maaaring gamitin nang mahigit sa isang beses nang sunud-sunod. Ang ehersisyo na ito ay magagawa nang tahimik o habang binibigkas, at tuwing kailangan mo ito.

Ehersisyo:

- Magbanggit ng limang bagay na nakikita mo. Sabihing “Mayroon akong nakikitang ____, mayroon akong nakikitang ____, atbp.”
- Magbanggit ng limang bagay na naririnig mo. Sabihing “Mayroon akong nadidinig na ____, Mayroon akong nadidinig na ____, atbp.”
- Magbanggit ng limang bagay na napapansin/nahihipo mo (hal., ang temperatura ng hangin sa iyong balat, ang pagtibok ng iyong puso, ang iyong temperatura). Sabihing “Napapansin ko ang ____, Napapansin ko ang ____, atbp.”
- Magbanggit ng apat na bagay na nakikita mo.
- Magbanggit ng apat na bagay na naririnig mo.
- Magbanggit ng apat na bagay na napapansin/nahihipo mo.
- Magbanggit ng tatlong bagay na nakikita mo.
- Magbanggit ng tatlong bagay na naririnig mo.
- Magbanggit ng tatlong bagay na napapansin/nahihipo mo.
- Magbanggit ng dalawang bagay na nakikita mo.
- Magbanggit ng dalawang bagay na naririnig mo.
- Magbanggit ng dalawang bagay na napapansin/nahihipo mo.
- Banggitin ang isang bagay na nakikita mo.
- Banggitin ang isang bagay na naririnig mo.
- Banggitin ang isang bagay na napapansin/nahihipo mo.



3-3-3 Skill

- Magbanggit ng tatlong bagay na nakikita mo.
- Magbanggit ng tatlong bagay na naririnig mo.
- Magbanggit ng tatlong bagay na napapansin mo.

Anxiety Equation

Ang sumusunod na equation ay mahalagang tool kapag ikaw ay anxious, ninenerbiyos, o natatakot. Ang skill na ito ay batay sa katotohanan na ang anxiety ay kadalasang nangyayari dahil sa labis na pag-iisip ng panganib at pagpapaliit ng ating kakayahang kayanin ang sitwasyon.

paniwala na may masamang bagay na mangyayari = **ANXIETY**
paniwala na kaya ko ito

Kapag tayo'y nasa autopilot, gawi nating isipin na magkakaroon ng kalamidad o kadalasan nating iniisip ang mga panganib na maaaring mangyari; ito'y nauuwi sa malaking value sa ibabaw ng equation. Gawi din nating balewalain o i-underestimate ang ating resources at kakayahang kayanin ang sitwasyon, at ito'y nauuwi sa maliit na value sa ibabâ ng equation. Sa gayon ay nauuwi ang mga tendency o gawing ito sa sobrang anxiety.

Kapag tayo'y nag-imbetiga, pinagsisikapan nating i-shift ang equation na ito upang bawasan ang nasa itaas at dagdagan ang nasa ibabâ.

Ibabaw: Bawasan ang takot sa pamamagitan ng pag-aseso sa panganib sa isang makatotohanang paraan.

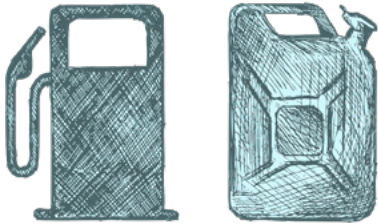
- Ano ang katotohanan? Ano ang binibigyan ng labis na atensyon? Maaari mo ba ito hamunin? Maaari mo ba itong gawing mas makatotohanan?
- Ano ang masasabi mo sa iyong sarili upang bawasan ang iyong takot?
- Pansinin kung ano ang sinasabi mo sa iyong sarili na nagdaragdag sa iyong takot. Pansinin ang Thinking Traps na maaaring nararanasan mo.

Sa ibabâ: Kayanin nang husto ang anumang bagay sa pamamagitan ng pagdagdag ng coping resources.

- Alamin kung ano ang iyong internal at external coping resources, sa nakaraan at sa kasalukuyan; maaaring kabilang dito ang iyong mga lakas (halimbawa, ang iyong curiosity o determinasyon), ang iyong support network, at marami pang iba.
- Ipaalala sa iyong sarili na dati mo nang nakaya ang ibang mga mahihirap na sitwasyon.
- Gumamit ng coping statements, problem solving, mainam na libangan, spiritual practices, at relaxation.

Tandaan na ang ibig sabihin ng kayanin ay ang makaahon lamang kahit paano, nang hindi ito ginagawa nang wastung-wasto at nang hindi nakakaalis nang walang kahirapan.

Mag-refuel ng enerhiya: punan mo ang tanke.



Energy Budget

Araw-araw ay gumigising tayo nang may **resources** na magagamit sa araw na iyon. Kabilang sa resources na ito ang enerhiya, panahon, motibasyon, at karamdaman ng kabutihan. Ang resources na available sa atin ay magbabagubago bawat araw, at kahit na sa katagalan ng isang araw.

Kapag mas marami tayong resources na ginamit kaysa sa mayroon tayo, mapapagod tayo sa katapusan. Kapag hindi maganda ang ating mood, o kapag mas stressed tayo, karaniwang mas kaunti rin ang ating resources. Halimbawa, kung ikaw ay may trangkaso, ang iyong enerhiya ay hindi tulad ng dati upang gawin ang mga pang-araw-araw na gawain. Gayon din, kung ikaw ay may nararanasang stressful na pangyayari na lagi mong iniisip at nauubos ang iyong utak para dito, ang iyong enerhiya ay hindi tulad ng dati upang gawin ang iyong ibang mga dapat gawin.

Dapat nating pansinin ang aktwal na resources na mayroon tayo sa anumang panahon upang malaman natin kung ano ang makatwiran nating magagawa. Mahalaga ang magsimula kung nasaan tayo—hindi sa kung saan tayo dati, o kung saan natin gustong makapunta. Hindi tayo mabisang makapagtatag para sa kinabukasan maliban kung magsisimula tayo sa kung nasaan tayo sa kasalukuyan.

Kapag mayroon tayong karagdagang enerhiya, gusto nating gamitin ang lahat na ito, at ito'y mauuwi sa isang crash and burn cycle. Kailangang magtabi tayo ng kaunting reserve.

Subukang gumawa ng isang bagay at pagkatapos ay magpahinga! Ang magpahinga o ang gumawa ng isang bagay na mabuti para sa iyong sarili ay isang paraan upang i-replenish ang iyong budget.

Magsimula sa mga maliliit na hakbang o goals upang maiwasan ang pakiramdam na ikaw ay nalulula.



Mga Maliliit na Hakbang

Kapag sa palagay natin ay ay hindi tayo makaalis sa ating mga gawi at kilos pero nakakalula kung iisipin nating palitan sila, mahalagang magsimula sa mga maliliit na hakbang o goals upang tayo'y makaahon. Kapag nakakompleto tayo ng kahit isang maliit na bagay, maaaring bumuti nang kaunti ang ating pakiramdam sa panahong iyon, at maaari nitong dagdagan ang ating motibasyon na gumawa pa ng ibang bagay.

Pumili ng maliit na layunin:

- Pumili ng maliit na trabaho at pumili ng panahon upang gawin ito. Pumili ng trabahong madaling tapusin (kahit na ikaw ay malungkot na malungkot o pagod na pagod).
- Tiyakin kung ano ang gagawin mo, at kung kailan at paano mo ito gagawin. Halimbawa, maaari mong gawing isang layunin ang '**magbasa ng isang seksyon ng isang libro sa darating na Huwebes ng gabi**', sa halip na sabihin lamang na '**magbasa ng libro**'.

Kapag hindi mo naabot ang layunin, huwag sumuko. Pumili ng ibang panahon, o pagpira-pirasuhin ang iyong goal sa mga maliliit na bahagi. Halimbawa: '**pumili ng ilang mga pahina ng libro na gusto mong basahin sa darating na Huwebes ng gabi**'.

Mas madaling malaman kapag naabot mo ang goals na may kinalaman sa mga kilos at mga pag-iisip kaysa sa goals na may kinalaman sa mga emosyon, kaya mag-focus sa mga uri ng layuning ito. Kapag natupad mo ang iyong layunin, matuwa sa iyong nakamit at tandaang 'Mabuti ito Para sa Akin'. Kahit na hindi mo natupad ang iyong layunin tulad ng paglalarawan mo dito, purihin ang iyong sarili para sa iyong pagsisikap, at pansinin ang bagong impormasyon na nakuha mo sa pamamagitan ng iyong mga pagsisikap.



Pagpira-pirasuhin ang mga trabaho upang gawin silang time chunks, at pagkatapos ay gawing layunin ang gawin ang isang 'chunk'.

Chunk the Day

Kung nahihirapan kang matupad ang iyong goals, subukang magtakda ng iyong layunin ayon sa panahon na kinakailangan sa halip na sa trabahong gagawin. Ito'y tinatawag naming **chunking the day**.

- Isipin ang pinakakaunting panahon na sa palagay mo'y magugugol mo sa isang gawain. Sampung minuto? Isang oras?
- Isipin kung kailan mo gagawin ito. Sabihin sa iyong sarili na "Kailangan ko lamang gawin ang chunk na ito at pagkatapos ay maaari na akong tumigil."
- Kapag tapos na ang chunk, maaari kang magpahinga kung gusto mo, maaari mong ipagpatuloy ang ginagawa mo, o maaari kang gumawa ng ibang gawain. Maaari mong kumpletohin ang iyong buong araw bilang chunks.

Kung kailangan nating gawin ang mga aktibidad na nakakapagod para sa atin, ang pag-chunk sa kanila ay makakatulong na maiwasan ang procrastination (may búkas pa naman), o ang masobrahan sa paggawa nito at maubos ang ating energy budget.



Walang tama o maling values. Tinatanong lamang sa iyo ng ehersisyong ito na sabihin kung aling values ang pinakamahalaga para sa iyo.



Values (Mga Bagay na Minamahalaga Natin)

Inilalarawan ng values kung ano ang gusto nating gawin sa mundo. Sila'y mga nagpapatnubay na prinsipyo na nagpapakita sa atin ng daan at nagbibigay-motibasyon sa atin habang naglalakbay tayo sa buhay.

Ang values ay naiiba sa goals. Kapag binigyan natin ng prioridad ang ilang values na mahalaga para sa atin, maaari nating pagbalik-balikan ang values na ito habang gumagawa tayo ng mga desisyon at goals. Tulad ng isang halaman na nangangailangan ng sikat ng araw upang lumago, maaari mo ring ilawan ang mga bahagi ng iyong sarili na nais mong kilalanin at na patuloy na lumalaki sa iyong buhay. Maaari kang pumili ng dalawa o tatlong values na nais mong i-highlight gamit ang iyong mga kilos at mga salita sa linggong ito. Ang ilang values ay nakalista sa ibabâ. Marami ka pang values na mahahanap sa Workbook sa Chapter 7. Mangyaring tandaan na walang tama o maling values at na ang listahang ito ay sample lamang ng mga maaaring maging values. Iniimbita ka naming gumawa ng ibang values na mahalaga para sa iyo at na hindi nakasulat sa listahan.

Adventure:	maging adventurous, at aktibong mag-explore ng mga bago o nagpapasiglang karanasan
Authenticity:	maging genuine, tunay, at totoo sa iyong sarili
Collectivism:	pag-isipang tugunan ang mga pangangailangan ng iba, at mag-contribute para sa kabutihan ng aking komunidad
Pagmamalasakit sa iba/ pagmamalasakit sa sarili:	kumilos nang may pagmamalasakit para sa aking sarili at sa iba na nagdurusa
Koneksyon:	lumahok nang husto sa anumang ginagawa ko, at makipag-ugnayan talaga sa iba
Creativity:	maging creative o innovative
Curiosity:	maging curious, bukas-isip, at interesado; mag-explore at magtuklas
Paghihikayat:	hikayatin at bigyang-gantimpala ang kilos na minamahalaga ko sa aking sarili o sa iba
Pagiging makatwiran at tapat:	maging makatwiran at tapat sa aking sarili at sa iba
Kalayaan at pagsasarili:	pumili kung paano ko gustong mamuhay at tulungan ang iba na gawin din ito
Kasiyahan at katatawanan:	masiyahan; maghanap, gumawa, at sumali sa masasayang aktibidad

CBT Skills: PUMUNTA KUNG SAAN GUSTO MONG MAGPUNTA

Maaari kang magdagdag sa listahang ito ng iyong mga sariling salita na nauukol sa values.

Pasasalamat:	magpasalamat at pahalagahin ang aking sarili, ang iba, at ang buhay
Katapatan:	maging tapat, makatotohanan, at tapat sa aking sarili at sa iba
Kahambugan:	aminin na hindi mo nalalaman ang isang bagay, at lapitan ang mundo bilang isang taong nais matuto
Kasipagan:	magsikap, magtrabaho nang masigasig, at maging dedikado
Inclusion:	magtatag ng isang kultura na kasali ang lahat, saanman ako magpunta
Pagkakaroon ng matalik na ugnayan:	maging bukás, ipakita at ibahagi ang sarili o ang sariling emosyon
Pag-ibig:	kumilos nang may pagmamahal o nang magiliw sa sarili at sa iba
Kaayusan:	maging maayos at organisado
Pagpursigi at pagiging dedikado:	patuloy na magpursigi, sa kabila ng mga problema o kahirapan
Pagkilala:	makilala, mahangaan, at pahalagahan ng iba
Respeto/respeto sa sarili:	tratuhin ang aking sarili at ang iba nang maingat at nang may respeto
Responsibilidad:	maging responsable at managot para sa aking mga kilos
Kaligtasan at proteksyon:	siguraduhin, protektahan, o igarantiya ang aking kaligtasan at ang kaligtasan ng iba
Kahalayan at kaaliwan:	gumawa o matamasa ang mga magaganda at nakakahalay na karanasan
Skillfulness:	patuloy na magpraktis at pahasayin ang aking o skills at magsikap nang husto
Spirituality:	pag-isipan at i-explore ang aking koneksyon sa mga sagradong bagay, at sumali sa spiritual practices
Pagtiwala:	maging isang taong mapapagkatiwalaan, loyal, tapat, taimtim, at maaasahan

Iba pa: _____

Iba pa: _____

Iba pa: _____

Pagtakda ng Value-based SMART Goals

Gamitin ang SMART acronym upang tulungan kang gumawa ng goals na kaya mong gawin at na iyong mapapansin. Tutulungan ka ng SMART goals na magkaroon ng kompiyansa at momentum habang patuloy ka sa direksyon ng isang value na mahalaga sa iyo sa panahong ito.

Ang SMART goals ay:

Specific: I-specify o tukuyin ang mga kilos na iyong gagawin, kung kailan at saan mo sila gagawin, at kung sino o ano ang kinakailangan.

Measurable: Magtatag ng konkritong criteria para masukat ang progreso. Isulat ang goal sa paraan kung saan maaari mong lagyan ng check ang aksyon kapag tapos na ito.

Attainable: Siguraduhin na ang iyong goal ay realistic at na ito'y maaabot mo. I-rate kung gaano ka nakakasigurado na maaabot mo ang goal (1–10). Kung ang rating mo para dito ay hindi umaabot sa 8, pagpira-pirasuhin ang goal at gawin itong maraming mas maliliit na mas maaabot na goals.

Relevant: Ang goal mo ba ay talagang sumusunod sa isang bagay na personal na mahalaga sa iyo, na sa kasalukuyan ay importante para sa iyo? Ano ang value na iyon? Motibado ka bang makamit ang iyong goal sa panahong ito?

Time-bound: Magtakda ng isang realistic na petsa at oras para matapos ang goal na posible mong magagawa at na makapagbibigay sa iyo ng motibasyon.

Halimbawa, kung minamahalaga mo ang koneksyon, maaari mong gawing isang SMART goal ang 'bago dumating ang Linggo ay makikipagkonekta ako sa isang tao na minamahalaga ko. Ako'y may 80 porsiyentong kompiyansa na magagawa ko ang koneksyon na ito.'

Oras na nagtakda ka ng isang SMART goal, gawin mo talaga ito, at tandaang purihin ang iyong sarili para sa iyong mga pagsisikap, ano man ang mangyayari. Subukang matuto mula sa anumang bagay na hindi gumana, at ikatuwa ang iyong mga nakamit. Kapag nagtatakda tayo ng isang SMART goal, nakukuha natin ang resulta o kaya'y nakukuha natin ang leksyon na ating kinakailangan.

Oras na nagdaan na ang deadline para sa iyong goal, tanungin ang iyong sarili kung ano ang nangyari. Kumilos ka ba patungo sa iyong value? Nais mo bang baguhin ang iyong goal, magtakda ng ibang goal na may kinalaman sa value, o magkaroon ng ibang value?





Ito'y isang inisyatibo ng CBT Skills Groups Society of Victoria sa partnership ng Vancouver Division of Family Practice, Victoria Division of Family Practice, at ng Shared Care Committee (isang kolaborasyon ng Doctors of B.C. at ng B.C. Ministry of Health). Maraming salamat sa Vancouver Division of Family Practice para sa suportang ibinigay para sa pagsasalin ng series na ito ng CBT Skills sa ibang mga wika upang maging mas accessible ang CBT Skills Group Program.

0922
[Filipino]