

Tip Sheet: Pagkakaroon ng Mabuting Tingin sa Sarili



May magagawa ka para huminto ang pangit na tingin sa sarili. Itigil ang pagsasabi ng masama sa pakikipag-usap-sa sarili. Ang pakikipag-usap-sarili ay ang sinasabi mo sa iyong sarili kapag walang nakakarinig. Kapag sinasabi mong “Hindi ko kaya ‘to!” o “Wala akong kuwenta.” ITIGIL ITO! Heto ang ilang bagay na puwede mong gawin para gumanda

ang nadarama mo.

Ihinto ang masamang sinasabi sa sarili. Kapag nagsabi ka ng masama sa iyong sarili, malakas mong sabihin na “Tigil” sa iyong isip. Patuloy na sabihing “Tigil!” hanggang sa talagang tumigil ka sa pagsasabi ng mga bagay na hindi maganda. Ngayon, magsabi ng magagandang bagay tungkol sa iyong sarili. Sabihin ito ng sampung beses!

Subukan ang mabuting pakikipag-usap-sa-sarili! Magsabi ng mabubuting bagay sa iyong sarili sa bawat araw, gaya ng: Mabuti ang tingin ko sa sarili ko; maganda ako; matalino; may nagmamahal sa akin. Ang pagsasabi ng mga ito ay tutulong na pigilan ang masamang pakikipag-usap-sa-sarili. Kung sasabihin mo ang mga ito araw-araw, magsisimulang bumuti ang tingin mo sa sarili. Kung mas maganda ang tingin mo sa iyong sarili, magiging mas maligaya ka.

Paano nakakatulong sa iyo ang mabuting pakiramdam na ito? Ang mga taong may magandang tingin sa sarili ay:

- Madaling magkaroon ng mga kaibigan
- Ay hindi takot sumubok ng mga bagong bagay
- Ay mas mahuhusay na empleyado
- Ay karaniwan ng mas malusog kaysa mga taong may masamang tingin sa sarili.

Puwede ka gumawa ng mga bagay na makakapagpabuti ng tingin mo sa sarili. Magsuot ng damit na gusto mo. Gumawa ng mga bagay na kasiya-siya sa iyo.

Madaling gumawa ng mga bagay na makakapagpaganda ng pakiramdam mo. Gumawa ng mabuti sa iba. Lumabas. Magpalipad ng saranggola sa parke. Magtanim sa halamanan. Magpatugtog ng paboritong musika.

Para maging mabuti ang pakiramdam, alagaang mabuti ang sarili.

Matulog ng mahaba. Kumain ng masusustansyang pagkain. Magpatingin sa iyong doctor at dentist isang beses sa isang taon. Magsipilyo at mag-floss ng ngipin. Magtakda ng oras ng ehersisyo araw-araw. Maglakad, o tumakbo, magbisikleta, sumayaw sa saliw ng musika. Tandaan na kumunsulta sa iyong doctor bago magsimula ng bagong pisikal na aktibidad.

Talaarawan ng Pakikipag-usap-sa-Sarili

Mag-ingat ng isang Talaarawan ng Pakikipag-usap-sa-sarili ng ilang araw. Gamitin ang aktibidad na ito para malaman kapwa “mabuti” at “masama” na pakikipag-usap-sa-sarili. Ilagay ang pahina ng papel at ballpen o lapis sa lugar na madaling makita. Kapag narinig mo ang pakikipa-usap-sa-sarili sa isip mo, isulat kung ano ang sinabi mo sa sarili mo at kung ano ang naramdaman mo. Kapag naka-ilang araw ka na sa talaarawan, maupo at tignan ito. Magsulat ng positibong bagay na puwede mong sabihin sa iyong sarili sa halip na negatibong mga salita. Subukang paramihin ang mga positibong pangungusap na iyong naitala.

Ano ang sinabi mo sa sarili mo?	Ano’ng naramdaman mo?	Kung ito ay negatibo, ano’ng positibong bagay ang puwede mong sabihin?
