

SafetyNet: Taglamig 2016  
**Mga Tool para sa Positibong Pag-iisip**

Makikita mo sa ibaba ang dalawang mga tool. Maaari mong gamitin ang mga ito upang makatulong sa iyo at sa mga tao na sinusuportahan mo na gamitin ang positibong pag-iisip.

**Tatlong Mabubuting Bagay – Isang Daily Diary**

- Anong mabubuting bagay ang nangyari ngayong araw?

**Gamitin:** Isulat at pag-usapan ang tatlong mga bagay na naging mahusay ngayong araw. Anong nangyari? Paano naging maganda ito sa pakiramdam mo? Anong magagawa mo upang magkaroon pa ng mga magagandang bagay sa iyong buhay?

Araw	Mabuting Bagay #1 – Ano ito? Anong naramdaman mo?	Mabuting Bagay #2 – Ano ito? Anong naramdaman mo?	Mabuting Bagay #3 – Ano ito? Anong naramdaman mo?
Lunes			
Martes			
Miyerkules			
Huwebes			
Biyernes			
Sabado			
Linggo			

**Best Day na Gawaing Pag-iisip**

- Ano ang makapagpapaganda ng araw?
- Paano mo pangyayarihin ito?

**Gamitin:** Isulat kung ano ang makapagpapaganda ng araw mula umaga hanggang gabi. Ano ang gagawin mo? Kanino mo ito gagawin? Ano ang kakainin mo? Saan ka pupunta?

***Pinakamagandang Araw***

***Paano mo pangyayarihin ito?***