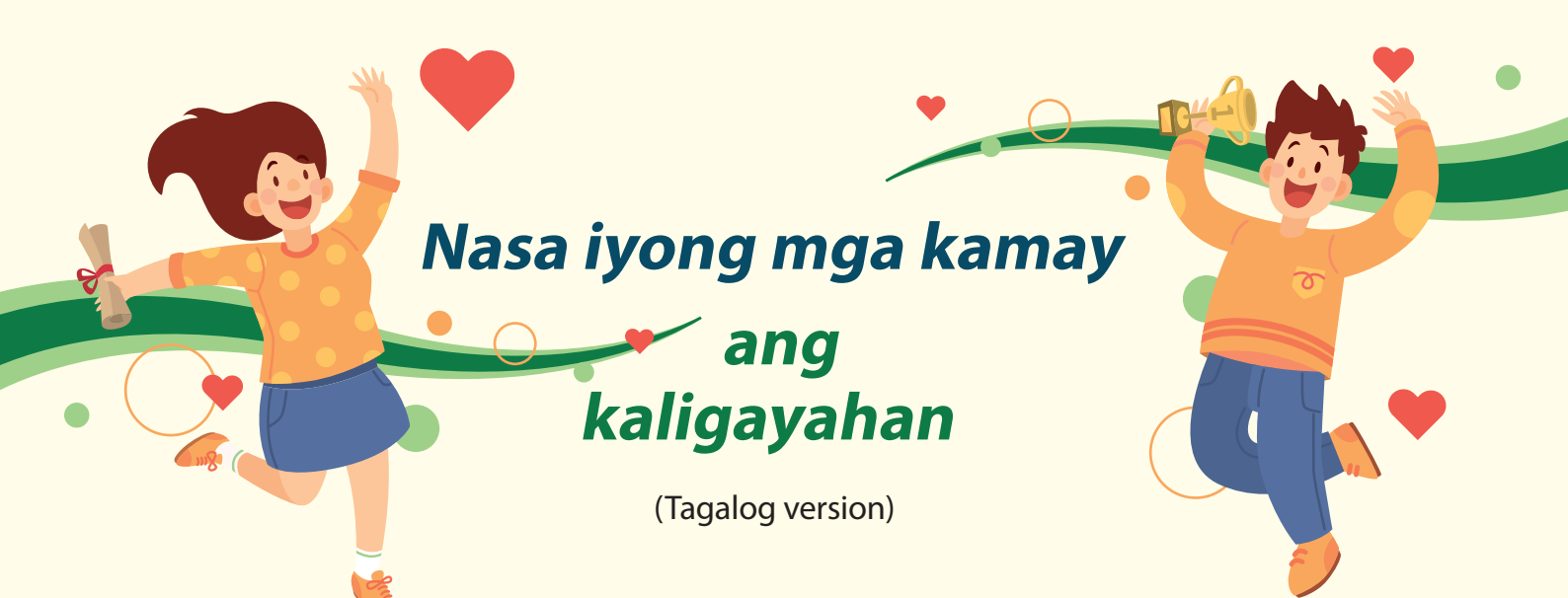




Nasa iyong mga kamay ang kaligayahan

(Tagalog version)

Kaligayahan at Kalusugan ng Pag-iisip

Pinapataas ng kaligayahan ang kasiyahan sa buhay at binabawasan ang stress sa isip, at samakatuwid ay mahalaga sa ating kalusugang pangkaisipan. Ang pag-iwas sa mga bitag sa isip at paglalapat ng mga kapaki-pakinabang na tip ay maaaring mag-ambag sa ating kaligayahan.



Mga bitag ng isip laban sa kaligayahan

Ang ilang karaniwang mga pattern ng pag-iisip ay malamang na itulak ang kaligayahan palayo sa atin, at ang mga ito ay:



- Sakuna na pag-iisip**

"Masama ang negosyo ng kumpanya, matatanggal ako, mapapahamak ako!" Kahit na maapektuhan ang negosyo, hindi ito nangangahulugan na dapat kang tanggalin. Mayroong iba pang mga paraan upang mabawasan ang mga gastos sa pagpapatakbo o paggalugad ng mga kita. Ang sakuna na pag-iisip ay nagtutulak sa atin sa pagkataranta at walang naitutulong. Ang pagiging may pag-asa at positibo ay partikular na mahalaga sa panahon ng mahihirap na panahon.

- Tendensiyang sisihin ang sarili**

"Lahat ng bagay nasusuka ako. Ako ay walang kwenta. Walang may gusto sa akin!" Ang mga hindi patas na pag-iisip na nakakatalo sa sarili ay may kinikilingan at minamaliit. Ang pagbibilang ng ating mga lakas at kontribusyon sa pana-panahon ay nakakatulong na iangat ang ating mga ulo.



- Ganap na pag-iisip**

"Walang premyo para sa runner-up. Kailangan kong manalo o ako ay isang ganap na kabiguan".

Nililimitahan ng mga "black-and-white" na istilo ng pag-iisip na ito ang aming flexibility at hindi kasama ang iba pang mahalagang karanasan.

Sa katunayan, ang lahat ng paghahanda bago ang iba't ibang hamon sa buhay, pagpursige sa pagitan, at pagsasama-sama at pagpapabuti pagkatapos ay mahalaga at maaaring magpayaman sa ating buhay.

Mga kapaki-pakinabang na tip para sa kaligayahan

Narito ang ilang mga tip para sa amin upang makahanap ng pangmatagalang kaliga



- **Tumutok sa "dito at ngayon"**

Ang mga problema mula sa nakaraan at mga hamon para sa hinaharap ay patuloy na sumasakop sa ating isipan. Maaaring magambala tayo at nawawala ang magagandang pagtatagpo sa ating paligid sa sandaling ito. Ang pagtutuon ng pansin sa magagandang bagay na nakikita, naririnig, nahawakan, at natitikman natin, ay nagpapataas ng ating kamalayan sa kasiya-siyang kapaligiran at nakakatulong na mabawi ang ating kapayapaan ng isip. Ang regular na pakikibahagi sa ating mga kasiya-siyang aktibidad nang buong puso ay isa ring magandang paraan upang magkaroon ng kaligayahan.

- **Magpasalamat ka**

Ang pasasalamat ay nagdudulot ng kaligayahan. Ang paggalugad ng mga magagandang bagay, gaano man ito kahalaga, ay nagpapasaya sa atin. Halimbawa, ang isang sariwang pagkain, isang euphonious na kanta, o pakikilahok sa iyong paboritong isport ay maaaring maging lubhang kasiya-siya. Ang pag-iingat ng lingguhang journal ng pasasalamat ay nakakatulong na paalalahanan tayo para sa ating mga pagpapala at gawing ugali ang pasasalamat!



- Bumuo ng mga positibong relasyon

Ang mga de-kalidad na relasyon ay epektibong nagtataguyod ng positibong damdamin, at maaari nating:



Gumugol ng oras kasama ang mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan at alamin kung paano sila pupunta

Kumusta na?



Ipakita ang ating mga alalahanin sa iba sa salita o kilos



Tratuhin ang iba nang may tapat na kabaitan, paggalang, at pagpapahalaga



Nasa ating mga kamay ang kaligayahan at kalusugan ng isip.
Isaisip natin, tangkilikin at ibahagi sa iba.



Nasa iyong mga kamay ang kaligayahan

