

# UGALIING MAGING MASAYA

## GAANO KAIMPORTANTE ANG KASIYAHAN SA ATIN?

- Nakita sa pag-aaral na ang mga masayahing tao sa kabuuan ay may mas malakas na panlaban sa sakit, may mas mabuting pisikal na kalusugan, mas mababa ang antas na makaranas ng mga sakit sa cardiovascular tulad ng mataas na presyon ng dugo at sakit sa puso, at may mas mahabang buhay. Mayroon din silang mas mataas na pakiramdam ng kasiyahan, kapanatagan, katiwasayan o katuparan at may maliit na tsansa na magkaroon ng sakit sa pag-iisip. Ang masayahing tao ay may kakayahang maging mas matatag. Kapag nahaharap sa hirap, nananatili silang may pag-asa, hindi madaling masiraan ng loob, malakas at pursigidong malagpasan ang hinaharap. Kaya't ang masayahing tao ay mas nagtatagumpay. Gumagawa sila ng mas matiwasay na lipunan at relasyon sa pamilya gayundin ang pagkakaroon ng mataas na antas ng kapanatagan sa buhay. Sa pangkalahatan ang kalagayang pang pisikal, pang kaisipan, at panlipunan ng isang masayang tao ay mas mabuti.



## PRAKTIKAL NA TIPS UPANG MAPALUSOG ANG KASIYAHAN

Maaari nating kunin ang mga sumusunod na paraan upang makagawa, makaranas at mayakap ang kasiyahan:



### 1 PANGUNAAN ANG MALUSOG NA PAMUMUHAY

Panatiliin ang balanseng pagkain at pang-araw-araw na gawi, tulad ng regular na iskedyul ng pagtulog upang masiguro ang sapat na pahinga. Huwag kumonsumo ng sobrang tsaa o mga inuming may caffeine. Iwasan ang paninigarilyo, pag-inom ng alcohol at pag-abuso sa droga. Ito ay makakatulong upang mapalago ang positibong kaugalian at mapaganda ang kasiyahan.

### 2 MAG EHERSISYO NG REGULAR

Ang pag-eehersisyo ay nakapagbibigay sa atin ng maginhawang pakiramdam at nakapagpapangatili ng pinaka-mainam na timbang ng katawan, na nakakatulong na makabuo ng positibong pagtingin sa sarili. Ang banayad na dami ng ehersisyo ay nakaka-alis din ng stress at kapaguran, nakakaiwas at nakakagaan ng sakit, nakakapagpabuti ng pisikal na kalusugan at nagiging daan upang mapahinga at malusog na katawan at isipan. Ang epekto ng pagkakaroon ng magandang kaugalian ay mapapaganda kung tayo ay mag-eehersisyo kasama ang mga kaibigan o kamag-anak.

### 3 SUMALI SA MGA BAGAY NA NAKASASAYA SA ATIN

Bumuo ng kagustuhan at gawin ang nakalulusog na libangan tulad ng pagbabasa, paglalakad at pagtanim na nakakatulong upang mapalakas ang positibong kaugalian. Bukod dito, sumubok ng mga bagong bagay, mag aral ng mga bagong karunungan, o gumawa at magpursige ng mga layunin sa buhay tulad ng pagkakaroon ng bagong kaalaman na maaaring makapagbigay ng kapanatagan at kasiyahan.

Ang aking layunin ay makatakbo ng 10 km kada oras sa loob ng 2 buwan



### 4 MANATILING AKTIBO SA LIPUNAN

Ang kakulangan sa buhay lipunan ay madaling makapagparamdam ng pagkalumbay at kalungkutan. Maaari tayong manatiling nakikipag-ugnayan, makipag-usap at makisalamuha sa ating mga pamilya at kaibigan, gayundin ang ipakita ang pagmamahal at pag-aalaga sa bawat isa. Bukod pa rito, maging masayahin tayo sa pagkakaroon ng mga bagong kaibigan na magbabahagi ng mga kaparehong interes sa atin.

### 5 PAWIIN ANG STRESS NG REGULAR

Gumawa ng mga oras ng pahinga araw araw upang mapahinga ang katawan at isipan. Pumili ng paraan ng pagpapahinga na naaayon sa ating katawan tulad ng pakikinig ng musika, paglalakad o pag-e-ehersisyong makakapag parelaks upang mabawasan ang stress at mapaunlad ang positibong kaugalian.

### 6 TUMUTOK SA MALILIWANAG NA BAHAGI

Mas magbigay atensyon sa maliwanag na bahagi ng buhay, tumutok sa kung ano ang meron tayo at ang lakas ng iba kaysa manahan sa mga negatibong paksa, kung ano ang nawala sa atin o kulang at ang pagkukulang ng iba at kanilang kahinaan. Ito ay makakatulong upang makabuo ng positibong kaugalian ng mas madali.



### 7 PALAGING MAGING MAPAGPASALAMAT

Isulat ang mga bagay na ipinagpapasalamat sa buong araw bago matulog araw araw. Halimbawa, mayroon tayong masarap na almusal, nakita ang kaklase na matagal na nating hindi nakikita ng matagal na panahon o sumali sa mga pagtitipon ng pamilya. Ang pang araw araw na praktis upang magkaroon ng pagtanaw ng utang na loob ay nakapag papalakas ng kasiyahan.



## 8 MAGLABAS NG SAMA NG LOOB

Ang sama ng loob ay nakapagbibigay ng stress sa atin, galit, kalungkutan o pagiging miserable. Pakawalan natin ang ating kawalang kasiyahan o poot para sa iba at magpatawad o kalimutan ang ginawang kamalian ng iba upang makatulong na gumaan ang ating pakiramdam at hayaan tayong pahalagahan ang pinaka magagandang aspeto sa ating buhay.

## 9 MAGBIGAY NG TULONG SA IBA

Ang pagtulong sa iba ay hindi lamang nakapagpapasaya sa kanila, bagkus ay gayundin ang ating magiging pakiramdam. Maaari tayong makapagpakita ng ating pag-aalaga para sa pamilya at kaibigan, palawigin ang ating pagbati at magbigay tulong sa mahihina o matatanda sa ating kapitbahay, tulad ng pagbili ng kanilang mga pangangailangan at pagbubukas ng pinto para sa pagbabahagi ng kaalaman para sa kalusugan na o pagpapakilala ng mga mapagkukunan ng mga pangangailangan sa komunidad. Maaari rin tayong magbigay ng mga materyales tulad ng anti-epidemc na kagamitan sa mga nangangailangan sa lipunan. Bilang karagdagan, maaari tayong magbahagi ng kasiyahan sa pamamagitan ng pagsali sa boluntaryong gawain at pagpapakita ng pagmamahal at pag aalaga sa pamamagitan ng paghihikayat at pagtulong sa iba.

## 10 AGAD NA HUMINGI NG TULONG

Ang sobrang stress sa isipan o patuloy na emosyonal na pagkabalisa ay nakapagdudulot sa atin na makaramdam ng pag-aalala sa mangyayari at madaling maging negatibo at madaling kapitan ng sakit sa pag iisip. Dapat nating bigyan ng masusing pagbabantay ang pagbabago ng ating kaugalian at ng iba. Humanap ng tulong mula sa mga medikal na propesyon kung kinakailangan sa lalong madaling panahon upang maayos ang ating pakiramdam.

Para sa karagdagang kaalaman, mangyaring bumisita sa tampok na paksa “Pagsasanay” Gumagawa ng Kaligayahan:

<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“Pagsasanay” ang  
Nakagagawa ng  
Kaligayahan



Maaari Ba  
Tayong  
Mag-usap



衛生署  
Department of Health