JOYFUL

好心情@HK

Kasiyahan • Makidama • Magbahagi

(Tagalog version for adults)

Bilang isang adulto, karaniwan na humaharap sa mga hamon at hirap sa trabaho, pamilya o mga panlipunang relasyon, atbp. Mahalaga para sa atin na kapwa magkaroon ng malusog na isip at katawan upang kayanin ang lahat ng mga kahirapang ito.

Ang pag-aalaga sa kagalingan ng iyong kalusugan sa pag-iisip ay hindi mahirap. Isama mo lamang ang mga elemento ng “Pagbabahagi”, “Isip” at “Pagkalugod” upang gawin itong mas malusog, mas masaya at mas may kabuluhan.

Mga tips sa pagiging nalulugod

Para sa mga Adulto

Kumilos ngayon! Hayaan ang “Pagbabahagi”, “Isip” at “Pagkalugod” ang magdala sa iyo ng kaligayahan. Gayundin gumawa ng panata sa website ng Joyful@HK sa at http://www.joyfulathk.hk ibahagi ang iyong kaligayahan sa iba anumang oras at kahit saan man na gusto mo.

衞生署 Department of Health

衞生防護中心 Centre for Health Protection

Produced in 2016

Pagbabahagi

1. Ibahagi ang iyong kaligayahan
Ibahagi ang magandang balita o mga positibong pangyayari na naganap sa iyo sa iba. Kapag sa mas maraming tao ka nagbahagi, mas mabuti ang iyong pakiramdam.

2. Makiramay at mag-alok ng tulong
Aktibong tumulong o makisama sa iba sa isang matulungin at mapag-arugang paraan.

3. Makikonekta sa iba nang regular
Ang paggugol ng oras sa mga taong gusto mong makasama ay maaaring magpabuti sa iyong pakiramdam. Maaari kang mag-organisa ng pagtitipon kasama ang mga kaibigan kahit isang beses.

4. Gumugol ng oras sa mga miyembro ng iyong pamilya
Ang pagkakaroon ng mas mahusay at mas mahigpit na relasyon sa mga miyembro ng iyong pamilya ay makakagaan ng iyong loob.

5. Ipahayag ang iyong mga damdamin at pasasalamat
Huwag itago ang iyong mga damdamin o pasasalamat.

Isip

1. Tayaing muli ang mga sitwasyon sa isang positibong paraan
Lagyan ng mga positibong kahulugan o pagpapahalaga upang maunawaan ang mga sitwasyon. Mag-isip sa positibong paraan.

2. Magtuon pa ng pansin sa iyong sarili
Subaybayan ang mga timpla ng iyong ugali at tumugon nang maaga.

3. Pahalagahan at tanggapin ang iyong sarili
Ang bawat isa ay katangi-tangi at kaya ikaw ay ganoon din. Matutong pahalagahan ang iyong sarili at tanggapin kung sino ka.

4. Magtakda ng iyong mga tunguhin at gawin ito
Magtakda ng iba’t ibang tunguhin na makabuluhan at makakamit, magplano at gumawa ng mga hakbang upang abutin ang iyong

5. Maging mapagpasalamat
Alagaan ang mga bagay na mayroon ka sa halip na magreklamo ka sa iyong mga kakulangan.

Pagkalugod

1. Regular na makisangkot sa mga pisikal na aktibidad o mga ehersisyo ng isip at katawan
Piliin ang anumang mga pisikal na aktibidad o ehersisyo ng isip at katawan na ikaw ay interesado at saka isagawa sila nang regular.

2. Mamuhay sa kasalukuyan
Pansinin at alagaan ang mga nakalulugod na katangian ng kapaligiran sa paligid mo.

3. Tamasahin ang iyong pribadong espasyo at oras
Ang pananatiling mag-isa sa loob paminsan-minsan ay makabubuti sa iyong pakiramdam.

4. Patuloy na matuto
Matuto ng isang bagay na bago na makapag-aalok sa iyo ng isang pakiramdam ng tagumpay at pinabubuti ang iyong pakiramdam.

5. Ang pagtawa ay nakakapagpabuti ng iyong pakiramdam
Lumilikha ang pagtawa ng isang epektong aerobic na kahalintulad niyan ng paggawa ng pisikal na aktibidad. Ginagawa rin ng pagtawa na mabuti ang iyong pakiramdam at mahinahon. Kaya tumawa pa!