



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID

Activity 2

Pambungad

*Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na "**Tatlong Mabubuting Bagay.**"*

Wellness in time of COVID - Activity 2

Tatlong Mabubuting Bagay (3 Good Things)

I. Pagbati

Nandito na naman si Teacher para sa Ginhawa Exercise ☺☺☺♀ natin ngayong araw. ☐

☺☺☺ Para sa exercise na ito, sana makapaglaan po tayo ng ilang minuto ng katahimikan ☺ at focus ☺ para maintindihan at mapagnilayan nang husto ang exercise. Pwede po nating gawin ito mag-isa, o kasama ang inyong asawa o buong pamilya! Itong exercise na ito ay maikli lang, at inaanyayahan ko po kayong tandaan ang exercise na ito para magamit po sa oras na kinakailangan natin. ☐ Kayang-kaya, diba 'ho?☺☺

II. Prompt

☺☺☺♀ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang exercise natin ngayong araw ay 3 Good Things. Ang exercise na ito ay isang pagkakataong mabigyan ng pansin, alalahanin, at pagnilayan ang mga magandang nangyayari sa atin ngayong araw.

Kung sa una, naiisip natin na mahirap ang exercise na ito, sana magbigay tayo ng konting oras at pasensya sa sarili natin para hanapin ang kahit maliit na mabuting bagay na nangyari sa atin o sa ating pamilya sa araw na ito. Mga maliliit na biyaya, o hindi inakalang mangyari, mga inaasahan para bukas, o mga mabubuting ginawa natin para sa ibang tao. Lahat ng ito ay mabubuting bagay na importanteng tandaan.

Pag nakita natin ang mga mabubuting bagay na ito sa araw-araw, at masanay tayo na makita ang mga mabubuting nangyayari, mababalikan natin ang mga ito sa mga panahong mahirap. Kapag nasanay tayo sa paghahanap ng mabuting bagay, kahit maliit man siya, maaring mabaliktad ang ating pag-iisip mula sa kabiguan patungo sa pag-asa at pagpapasalamat.

III. Ginhawa Exercise

☒ UNANG HAKBANG

Pwede nating gawin ang exercise na ito bago tayo matulog bilang parte ng ating dasal, o pwede rin, kung may papel at panulat tayo sa bahay, ipon po nating ang mga ito para mabalikan natin sa susunod.

Kung tutuusin, simple lang po talaga ang exercise na ito, at isang Step lang po siya. Mag-isip ng 3 mabubuting bagay o nangyari sa araw na 'to.

Ang susunod ay mga tanong na maaaring makatulong palalimin ang ating pagninilay:

- Sino ang ating kasama noong panahon na iyon?
- Ano ang ating naramdaman noong nangyayari ito, pagkatapos, at noong inaalala natin siya.
- Ano kaya ang sanhi ng mabuting pangyayaring ito?

IV. Pagtatapos

Alalahanin po natin na kung, sa ating pagninilay, may maisip tayong negatibo o may halong masama o hindi maganda sa ating napiling 3 Good Things, okay lang po iyon. Tanggapin lang po natin, na minsang ganon po talaga ang buhay, ngunit sana'y palakasin natin ang loob para maka-pokus sa mabuti at ito ang makakapagtawid sa atin sa ating bukas.

'Yan po ang exercise natin sa araw na ito. Salamat po sa oras ninyo, at sa pagsama niyo po sa exercise na ito! Bukas po ulit!

(source: www.recipesforwellbeing.org)

-

"This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center."