



# Kalmadong Lugar

## Saan ka nakakaramdam na pinaka-relaxed?

Isipin na nandoon ka.

Ano ang nakikita mo?

Ano ang naririnig mo?

Mayroon bang anumang mga amoy, lasa, o texture?

## Isaisip

- Maaari mong gamitin ang iyong **Kalmadong Lugar** para higit na mapayapa ang pakiramdam mo sa mga oras na labis kang nai-stress.
- Magkaroon ng panahon upang buuin ang mga detalye ng iyong **Kalmadong Lugar** para gawin itong higit na makatotohanan.
- Gamitin ang iyong imahinasyon at maglakad-lakad sa paligid ng iyong **Kalmadong Lugar** – pansinin ang bawat detalye.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)



Two clenched fists, one on the left and one on the right, are shown against a blurred background of red and yellow. The fists are positioned above a large, colorful banner that reads 'Higpitan at I-relax'.

# Higpitan at I-relax

**Ipiga ang iyong mga kamay sa mga kamao nang mahigpit hangga't makakaya mo ng ilang segundo pagkatapos ay i-relax ang iyong mga kamay.**

Itulak ang iyong mga balikat pataas hanggang sa iyong mga tainga ng ilang segundo pagkatapos ay i-relax ang iyong mga balikat.

Itulak ang iyong mga sakong pababa sa sahig, ipiga ang mga daliri ng iyong paa at panatilihin ng ilang segundo pagkatapos ay i-relax ang iyong mga paa.

Higpitan ang iyong mga kalamnan sa tiyan nang kasing higpit hangga't kaya mo at panatilihin ng ilang segundo at pagkatapos ay i-relax ang iyong tiyan.





# Kalmadong Paghinga

**Tutukan ang iyong tiyan,  
mailalagay mo ang iyong  
kamay doon.**

Habang humihinga ka ng malalim  
sa pamamagitan ng iyong ilong,  
dalhin ang hininga na ito hanggang  
sa iyong tiyan.

Huminga papasok... damhin  
ang pag-alsa ng iyong tiyan at  
papalabas ang iyong kamay.

Huminga palabas... damhin ang  
pag-ipit ng iyong tiyan at papasok  
ang iyong kamay.

## Isaisip

- Maaaring makatulong ang aktibidad bago ang pagsusulit o anumang nakababahalang sitwasyon.
- Mas nagsasanay ka, mas magiging likas ang pakiramdam nito!
- Isang magandang oras para magsanay bago matulog.



**School  
Mental Health  
Ontario**

**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

**Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.**  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Sandali ng Pasasalamat

**Gagawin kang higit na pasensiyoso ng pagiging mapagpasalamat kapag mahirap ang buhay.**

Mag-isip ng isang bagay na pinasasalamatan mo.

Sandali itong panatilihin sa iyong isip.

Maaari mong piliing isulat ang mga detalye ng iyong sandali ng pasasalamat sa isang journal o ibahagi sa isang tao.

## Isaisip

- Mahusay na paraan ito para tapusin ang araw.
- Subukang gawin ito palagi.
- Magpasalamat sa maliliit na bagay (bulaklak, ngiti, tsokolate) at magagandang bagay (mga kaibigan, malinis na tubig, musika).



**School  
Mental Health  
Ontario**

**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

**Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.**  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Pansinin lang

**Pansinin ang 5 bagay na  
makikita mo.**

**Pansinin ang 4 na bagay na  
maririnig mo.**

**Pansinin ang 3 bagay na  
mararamdaman/mahahawakan  
mo.**

**Pansinin ang 2 bagay na  
maaamoy mo.**

**Pansinin ang 1 bagay na  
matitikman mo.**

## Isaisip

- Ang pagpansin lamang ay isang halimbawa ng saligang pagsasanay.
- Isang paraan ang saligan upang ituon ang iyong pansin sa mga sensasyong nararanasan mo sa sandaling ito.
- Mainam ang saligan na sanayin sa anumang oras ngunit nakakatulong lalo na kapag ini-stress ka ng iyong mga emosyon o iniisip.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Makinig Lang

**Magsimula sa malalim na paghinga. Kung komportable ang pakiramdam mo, ipikit ang iyong mga mata.**

Buksan ang iyong mga tainga sa mga tunog na malayo sa iyo.

Makinig sandali. Ano ang naririnig mo?

Susunod na tumuon sa mga tunog na malapit sa iyo.

Makinig sandali. Ano ang naririnig mo?

Ngayon tumuon sa mga tunog sa loob ng iyong katawan.

Makinig sandali. Ano ang naririnig mo?



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Bitawan Ito

## Umupo ng kumportable at huminga ng malalim.

Gamitin ang iyong mga daliri upang malumanay na masahihin ang tuktok ng iyong ulo.

Nang nasa mosyon ng pagmamasaheng dalhin ang iyong mga daliri sa iyong noo, kilay, mga sentido, sa paligid ng iyong mga mata, pisngi, at panga. Kung mapapansin mo ang tensyon saanman - **bitawan ito**.

Panghuli, masahihin ang bawat isa sa iyong mga tainga at tapusin sa marahang paghila iyong mga earlobe.

## Isaisip

- Maglaan ng oras sa bawat bahagi lalo na kung saan mayroon kang pinakamaraming tensyon.
- Maaari mong subukan ang pamamaraang ito sa iyong mga kamay gamit ang isang pagmamasaheng galaw upang tumuon sa bawat daliri, hinlalaki, at palad.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)





# Apat na Daliring Mga Pagpapatibay

**Pumili ng apat na salita na magpapadama sa iyo ng pagiging kalmado at kumpiyansa. Maaaring isa itong pangungusap o apat na salita lamang.**

**Mga halimbawa:** *“Minahal ako ngayong araw”  
“Tiwala ako sa akin”  
“Huminga, makinig, ngumiti, magmahal”  
“Kaya ko gawin ito”*

Tumutugma sa isang daliri sa iyong kamay ang bawat salita na pinili mo.

Habang sinasabi mo ang iyong apirmasyon sa iyong ulo, ikonekta ang bawat daliri gamit ang iyong hinlalaki.

## Isaisip

- Mas madalas mong sinasabi ito sa iyong sarili, mas mararamdaman mo na totoo ang sinasabi mo.



**School  
Mental Health  
Ontario**

**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**

**Sama-sama, maaari nating suportahan ang  
kalusugan sa pag-iisip ng bawat estudyante.**  
[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

