

Ano ang katatagan?

Ang proseso ng pag-adapt nang mabuti sa harap ng kahirapan, trauma, trahedyang, o mga pinagmumulan ng stress.

Mayroong apat na pangunahing bahagi:



MGA RELASYON

- Panatilihin ang pagkakaugnay at pagtibayin ang iyong mga kasalukuyang relasyon.
- Maging nariyan, ibahagi ang iyong mga kahinaan at aktibong makinig sa mga kaibigan at pamilya



PASASALAMAT

- Ang araw-araw na pagsusulat ng journal ng pasasalamat (dalawang minuto ng pagsulat ng mga pagpapatunay (affirmations) sa umaga at gabi) ay maaaring makabawas ng pakiramdam ng pag-iisa, nakapagpapalakas ng resistensya, at nakapagdudulot ng pagiging positibo at masaya.



PAG-AALAGA SA SARILI

- Pangalagaan ang sarili na:
 - o makahulugan sa iyo
 - o may kaugnayan sa kultura
 - o nakapagpapanumbalik



PAGSASANAY NG MALASAKIT SA SARILI

- Subukan at magkaroon ng kamalayan sa stress, tensyon at iba pang mga matinding emosyon.
- Isipin kung ano ang iyong nararamdaman at kung bakit. Maging mabait sa iyong sarili at tandaan na okay na maramdaman ang iyong nararamdaman.