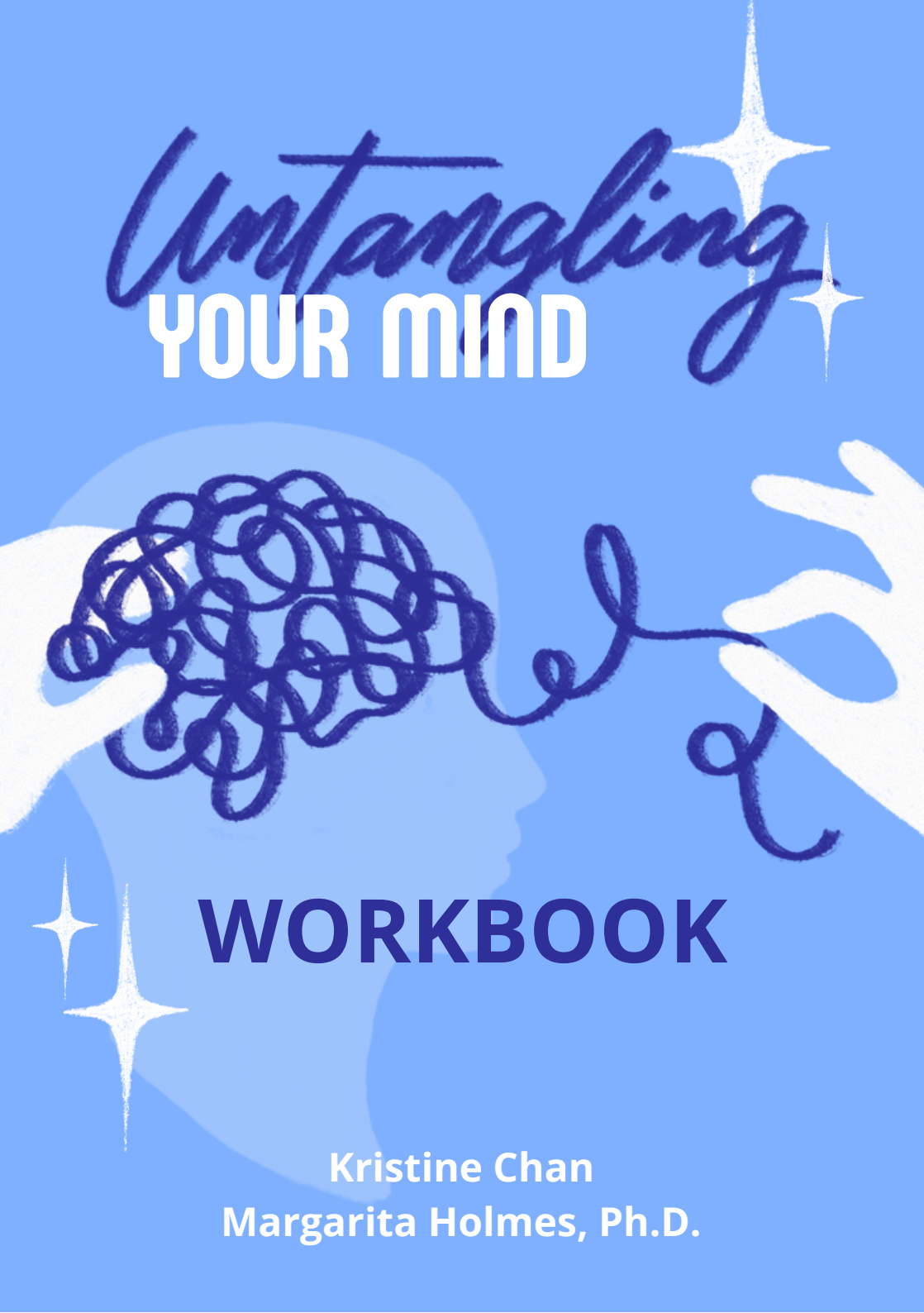


Untangling YOUR MIND



WORKBOOK

Kristine Chan
Margarita Holmes, Ph.D.

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang nararamdaman ko?

Maglista ng 3-5 **emosyon** na nararamdaman mo ngayon.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Isulat ang **tindi** ng pagramdam ng bawat isa:



Gumuhit ng mukha na nagpapakita ng iyong mga emosyon:

Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na naging dahilan ng iyong nararamdaman:

Ano ang sitwasyon?

Ano ang iniisip ko?

Mga Interpretasyon Ko:

Isulat ang mga interpretasyon na una mong naisip:

Mga Urges Ko:

Isulat ang mga napag-iisipan mong gustong gawin dahil sa sitwasyon:

Mga Katotohanan:

Isulat ang lahat ng nangyaring makatotohanan:

Ano ang mahalaga sa akin?

Mga Values Ko:

Isulat ang mga values na mahalaga sa iyo:

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Totoo ba ito?

Mayroon bang hindi nakakatulong na patterns ng pag-iisip sa iyong mga interpretasyon?

1.

2.

3.

Ano ang mga alternatibong mas malusog na kaisipan?

1.

2.

3.

Makatotohanan ba ito?

Ano ang mga mas makatotohanan na pag-iisip?

Paano ko maproproseso ang aking kaisipan?

Nakakatulong ba ito?

Nakikinabang ba ako dito?

Isulat ang mga benepisyo sa iyo ng interpretasyon mo:

Isulat ang mga naaaksaya dahil sa interpretasyon mo:

Ano ang kontrolado ko?

Isulat kung ano ang mga bagay na kontrolado mo:

Isulat kung ano ang mga bagay na hindi mo kontrolado:

Paano magiging mas mabuti?

Ano ang mga mas mabuting kaisipan?

Self-compassion:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na self-compassionate:

Compassion para sa iba:

Isulat ang mga alternatibong pag-iisip na may compassion para sa iba:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ba talaga ang gusto ko?

Tingnan ang iyong values ulit,
Isulat kung ano talaga ang gusto mong mangyari:

Ano ang plano ko?

Isulat ang mga maliliit na hakbang na pwede mong gawin para
makamit ang gusto:

Paano ako magpapatuloy?

Ano ang mga natutunan ko?

Isulat kung ano ang mga natutunan mo at mga positibong affirmations na gusto mong matandaan:



Ipadala ang inyong feedback!

I-scan ang QR Code
Para mabuksan ang
feedback form!



Kingdom of the Netherlands

