



Ano kaya ang mangyayari sa akin?
Ano kaya ang kalalabasan ko sa hinaharap?
Saan kaya mapupunta ang buhay ko?

Paano kung malalaman mo na ang siguradong sagot sa mga tanong na yan ay madaling malaman? At ang sagot ay manggagaling din sa iyo. Paano? Ito ang ibabahagi ko.

Saan ba Talaga Papunta ang Buhay Mo?

Ano man ang edad mo, naitanong mo na sa sarili mo ang isa sa mga tanong na iyan. Depende sa kasalukuyang kinalalagyan mo sa buhay, kung isa kang estudyante, manggagawa, magulang, empleyado, o kahit tambay, may mga sandali na magtatanong ka kung saan ba ito papunta. Kung isa ka sa mga nakakapagtanong ng ganito sa iyong sarili, Mabuti ito. Senyales yan na ang iyong *awareness* o kamalayan sa direksyon na iyong tinatahak ay nandyan pa.

Minsan naman, maaaring hindi mo na ito naitatanong dahil mas nakatuon ang pansin at kamalayan mo sa mga bagay na nakasanayan mo na, gaya ng social media, online games, hobbies o sa mga relasyon na pwedeng may positibo o negatibong impluwensya sa iyo. Mas nakakabahala ito, kasi ibig sabihin nasanay na ang isip mo sa mga ito, at lumalim na ang pagiging bahagi nito ng buhay mo. Naging okay ka na sa ganitong daloy ng buhay at wala ka ng hinahangad pang iba.

Pangkalahatang Katotohanan (Universal Truth)

Ang ating utak ay hard-wired para piliin ang mas pamilyar at nakasanayan.

Isang pangkalahatang katotohanan (Universal Truth) na ang tao ay mas pipiliin kung ano ang pamilyar at nakasanayan na kaysa sa kung ano man na bago at hindi gaanong kilala. Ito ay sa kadahilanang kung ano man ang pamilyar at nakasanayan na ay kinikilala ng utak ng tao bilang “safe”. Samantalang sa mga bagay naman na bago at di gaanong alam, ang reaksiyon ng utakdito ay “unsafe”. *“Hindi ko alam ito o hindi ako sanay dito, iba ito sa nakasanayan ko.” “Hindi ako safe.”* Lahat tayo ay dinaranas ito. Dito rin matutukoy kung anong klaseng buhay mayroon tayo, kung ito ba ay binubuo ng magkakaparehong experiences o ng iba-iba at minsan masmakulay na mga kaganapan.

Mundo ng Taong Ginulat ng Covid 19 Pandemic:

Anim na taon na ang nakalipas mula ng gulatin at guluhin tayong lahat ng Covid-19 pandemic. Siguradong napakalinaw pa rin sa karamihan ang mga naging karanasan natin sa mahaba at matinding perwisyo ng lockdown dito sa Pilipinas at sa buong mundo. Mahirap makalimutan ang hirap at bigat na idinulot nito sa ating buhay, lalo na sa mga nawalan ng mahal sa buhay. Pero ang pinakamalaking aral mula dito ay kung paanong kahit anong oras, pwede tayong gulatin ng isang kaganapan na hindi natin inaasahan. May mga pangyayari na magiging dahilan para mapilitan tayong mag-adjust o baguhin ang mga nakasanayan natin, gusto man natin o hindi.

Buong mundo ang naplitang baguhin ang mga programa, sistema, at proseso ng hindi inaasahan, dahil kung hindi babaguhin o mag-a-adjust mas mahihirapan ang lahat at mas marami ang mawawalan. Ang anu mang naitaguyod ay babagsak at mawawalan ng halaga at saysay kung hindi isasa ilalim sa pagbabago.

Matibay ba ang Inaasahan Mo?

Walang makakapagsabi kung ano ang magaganap sa hinaharap. Hindi rin tayo dapat mabuhay ng walang paghahanda sa sarili nating kinabukasan. Maari nating asahan ang ating natapos, abilidad, perang naipon, karunungan, at karanasan, ngunit may mga pagkakataon na hindi ito sapat para ihanda tayo at patatagin sa mga hindi inaasahang pangyayari, gayun din sa mga hindi inaasahang pagbabago. Patitibayin ka ba ng mga inaasahan mo? Kung sakaling hindi, may magagawa ka ba?

Uunlad o Babagsak? Ang Sagot ay ang Iyong Habit o Gawi.

Lahat tayo, bata man o matanda, ay may habits o gawi. Nagsisimula ito sa mga simple at ordinaryong habit na nagbabago at dumadami habang tayo ay nagiging bahagi ng lipunan o society. May mga taong mataas ang level ng awareness sa kanilang gawi, meron din namang hindi na ito napapansin dahil automatic na ito mula sa paggising.

Napakahalagang pagtuunan ng pansin ang mga habits o gawi dahil ang mga ito ay nagiging “pattern” sa ating utak. Ito ang makakapagsabi kung ano ang dadanasin natin sa buhay. Ano man ang paulit-ulit nating ginagawa ay nagiging “established pattern” sa ating isip at katawan. At ang pinaka-importanteng tanong dito ay kung ang habits o gawi natin ay nakabubuti o nakasama sa atin. Kung ito ba ay magdadala ng ating ika-uunlad? O magiging dahilan ng ating pagbagsak o kahirapan.

Oras na Para Magsabi ng Totoo at Suriin ang Sarili.

Alin sa mga sumusunod ang habit o gawi mo?

Gawi mo bang ikumpara ang sarili sa iba?

Gawi mo bang gumastos ng higit sa kinikita mo?

Gawi mo bang kumain ng alam mong masama sa katawan mo?

Gawi mo bang isisi sa iba ang sariling mong pagkakamali?

Gawi mo bang husgahan ang iba?

Gawi mo bang maliitin ang iyong sarili at kakayanan?

Gawi mo bang humiram ng pera para sa luho o gamit?

Gawi mo bang pag-usapan ang kamalian, kahinaan, o kahihyan ng iba?

Gawi mo bang pumayag o umo-o kahit gusto mong humindi?

Gawi mo bang ipagpaliban ang mga dapat gawin at antayin ang deadline?

Gawi mo bang mag-react bago alamin ang buong nangyari?

Gawi mo bang mag-mataas sa mga mas mababa sa iyong paningin?

Gawi mo ba ang gumugol ng maraming oras sa social media, games at apps?

Ilan lamang ang mga katanungan na ito na maari nating gamitin upang suriin ang mga bagay na nakagawian at nakasanayan natin. Kailangang maging tapat tayo sa ating mga sagot sa mga tanong na ito, kung bibigyan natin ang ating sarili ng pagkakataon na mabago at umunlad bilang isang tao.

Ang ika-uunlad natin bilang isang individual ay nakasalalay sa katapatan natin sa ating sarili. Kasama sa pagiging tapat na ito ang kahandaan na umamin sa ating sariling mga kahinaan o pagkakamali. Hindi nangangahulugan na dahil 'nakasanayan na' o 'matagal nang ginagawa' ito ay nagiging tama. Hindi ito naging tama. Ito ay naging 'habit'. Ang pagpapatuloy sa mga maling gawi o bad habit na nakakasama ay nagdudulot lang ng kahinaan, sakit, at kalungkutan.

May mga gawi ka ba na alam mong hindi tama, pero ginagawa mo pa rin dahil nakasanayan mo na? Kung ititigil mo ito? May mapapala ka ba? At kung itutuloy mo naman, ano ang magiging bunga nito o kahihinatnan nito? Masama ba o mabuti?

Kapag natukoy natin ang ating mga "bad habits" o masamang gawi, nararapat lang na itama natin ito. Kung na-identify natin na ito ay nakakasama sa atin, o makakasama sa atin sa hinaharap at pababayaan natin ito - nangangahulugan din na pinipili na natin ito. Tandaan ang kasabihang ito:

"Ang hindi mo binabago,ay pinipili mo." o *"What you are not changing, you are choosing"*

Ito ang dapat nating pag-ingatan pag dating sa ating mga bad habits. Totoo na hindi madali at minsan talagang mahirap ang itigil o palitan ang mga nakasanayan na, lalo na kung naging automatic na ito dahil matagal ng ginagawa. Pero kaya ba nating tanggapin ang kahihinatnan ng pagpapatuloy ng bad habits natin? Handa ba tayong sabihin sa ating sarili na "Oo, pinili ko ito,at ito ang napala ko sa nakasanayan ko." Kung aware ka na kung ano ang mga bad habits mo at hindi mo ito susubukang baguhin, nangangahulugang pinipili mo na rin ito.

Isang malaking pagkakataon para sa positibong self-development ang baguhin ang bad habits. Kung hangad natin na palaguin ang ating sarili kailangan nating simulan ito sa mga bagay na ating nakasanayan na kailangan ng itigil o palitan. Oras na para aminin natin na ang ating old at bad habits o masasamang gawi ay hindi tayo pinagsisilbihan para sa ating ikabubuti.

Paano Papalitan ng Good Habits ang Bad Habits?

Kailangan mong maging "intentional" o "deliberate" sa pagpapalit ng gawi o habits. Ibig sabihin kailangang sadyain mo ang pagbabago. Importanteng alam mo na hindi sapat na alisin lang ang bad habit, kasi madalas, inalis mo nga ito pero napalitan naman ng isa pang bad habit. Dito pumapasok ang importansya ng pagiging "intentional" o ang sadyang pagpapalit ng bad habit ng good habit. Narito ang ilang halimbawa:

- Kung gawi mo ang pag-gastos ng higit pa sa kinikita mo. Gawin mong habit ang pag-gawa ng budget bago lumabas ang sweldo mo, at sikaping manatili sa budget na ginawa mo. Gawin ding habit ang pagtatabi ng pera mula sa sweldo gaano man kaliit. Gawin ding habit ang sabihin sa sarili na ang anumang malaki ay nagsisimula sa maliit.
- Kung gawi mo ang kumain ng alam mong masama sa katawan mo, gawin mong habit ang pagbili ng prutas o gulay na pwede mong idagdag sa iyong diet. Gawin ding habit ang sabihin sa sariling “You are what you eat.” o Ikaw ang kinakain mo. Good food, good you. Bad food, bad you.
- Kung gawi mo ang ikumpara ang sarili mo sa iba, gawin mong habit ang itama ang isip mo pag nangyayari ito sa pamamagitan ng pagpapa-alala na lahat ng tao ay may kanya-kanyang kakayanan at talento.
- Kung gawi mo ang ipagpaliban ang mga bagay na dapat mong tapusin, gawin mong habit ang paggawa ng reminder o alarm sa iyong phone na aksyunan o simulan ng maaga ang mga dapat matapos.
- Kung gawi mo ang pag-usapan ang kamalian, kahinaan o kahihiyan ng iba, gawin mong habit ang pagpapa-alala sa sarili mo na walang taong perpekto, ang lahat ay nagkakamali at ang lahat ay karapat dapat na mabigyan ng pagkakataong makabangon sa kanilang kamalian.
- Kung gawi mo ang pumayag o umo-o sa mga bagay na gusto mong hindi-an, gawin mong habit ang tanungin ang sarili mo kung totoong gusto mo ba o napipilitan ka lang. Kung hindi ka komportable o napipilitan ka dahil sa ibang dahilan, gawing habit ang humindi.
- Kung gawi mo ang isisi ang kamalian mo sa iba, gawing habit ang pag-amin sa tuwing magkakamali. Hindi mo kabawasan ang pag-ako sa sarili mong pagkakamali, ito ay sign ng **maturity** at **accountability** na napakahalaga sa pagpapalago ng sarili. (**self-growth**)
- Kung gawi mo ang gumugol ng maraming oras sa social media, games, or apps - gawin mong habit ang pag-aralan ang isang topic o skill na magdadagdag kaalaman sa iyo at magagamit mo sa iyong pag-angat, sa paaralan man o sa trabaho.

Nasa Sarili Mong Gawa ang Blessings

Kapag pinapalitan mo ng good habits ang bad habits mo, hindi mo lang ito basta binabago - pinapalakas mo rin ang kaisipan at character mo. **Pag pinapalitan mo ang mali ng tama ina-align mo ang buo mong pagkatao (isip, puso, at katawan) sa pwersang nagpapalakas sa lahat ng aspeto ng iyong buhay.** Nagbabago rin ang iyong energy o vibration at nagiging daan ito kung bakit ang lahat ng dati ay mabigat ay gumagaan, ang dating magulo ay umaayos, ang dating laging kulang ay dumadami at sumasagana, ang dating malungkot ay nagiging maligaya.

Binubuksan mo ang pinto kung saan papasok ang mga mabubuting bagay na hinahangad mo. Dadaan at dadaloy ang kasaganahan na inaasam-asam mo para sa iyong sarili at mga mahal mo sa buhay. Pinapatag ng mga bago mong habits at pag-uugali ang daan na iyong tatahakin sa buhay. Hindi ito laging smooth, pero hindi mo na mararanasan ang madapa at

masaktan ng napakatagal dahil matibay na ang pundasyon ng iyong puso at isip at ito ay pinagtitibay ng bago at mabubuti mong habits at gawi.

Kabaligtaran naman ang idudulot ng pagpiling manatili at ipagpatuloy ang masasamang gawi. Basahin mong muli ang nailistang bad habits sa itaas, isipin mong magtutuloy pa ito ng hanggang lima o sampung taon, ano sa palagay mo ang ibibigay sa iyo ng bad habits mo? Ito ang mga malamang na magiging sagot sa tanong na yan:

Matinding Kalungkutan o Depression - na lalalim habang tumatagal ang panahon
Pagkakabaon sa Utang - na mas lalong pahihirapin at pasisikipin ang buhay
Pagkakasakit o Disease - na magsisimula sa maagang edad, at pahihirapin din ang buhay
Pagkakakulong - dahil ang kawalan ng disiplina at self-awareness ay maaring humantong dito
Pag-iisa o Isolation - dahil pinuputol ng masasamang gawi ang kakayanan nating manatili sa mga makahulugan at malalim na relasyon sa mga mahal natin sa buhay

Kahit sino ang tanungin, madaling pumili kung ano ang mas gugustuhin mong kahantungan. Madaling masabi kung alin ang dapat piliin at gustuhin. Lahat tayo, iisa ang pipiliin - ang mapabuti. Pero hindi lahat ay handang gawin ang kinakailangan para mapabuti. Hindi lahat magpupursigang baguhin ang mga maling nakasanayan, may iba na tatalunin ng kanilang sariling pattern, at susuko oras na makaramdam ng 'discomfort' o hrap sa pagbabago.

Long-term Happiness at Pangmatagalang Kabutihan

Hindi madali ang baguhin ang matagal ng nakasanayan, pero kung ipapa-alala ng paulit-ulit sa ating sarili na pahihirapan tayo ng sarili nating bad habits, maaring maging motivation natin ito para magbago. Kung lagi din nating ipapa-alala sa ating sarili na malayo ang ating mararating, bubuti ang ating kalusugan (mental at physical), at pagyayamanin ng pagbabago tungo sa kabutihan ang ating buhay, motivation din ito para itulak ang ating sarili.

May kasabihan na ang lahat ng bago ay medyo mahirap sa umpisa, pero kung pagsisikapan, ito ang mga tunay na nagdadala ng Pangmatagalang Kabutihan (Long-term Benefits)

Ang mundo na ating ginagalawan ay patuloy na nag-e-evolve, bumibilis, at lumalawak. Minsan ito ay pinagmumulan ng "overwhelm" pero kung matutununan nating ibalik sa pagkakaroon ng matibay na kapit ang ating isip at puso sa mga bagay na tama para sa ating isip at katawan, wala tayong dahilan para matakot, dahil kaya nating sumabay sa buhay ng may sapat at totoong tiwala sa ating mabuting hangarin para sa ating sarili, gayun din sa ating kapwa.