

# PAG-USWAG NGADTO SA MAS DAKONG PANINGKAMOT SA KAUGALINGON

*Nahimo ba kamong mas mapaninkamuton sa kaugalingon matag adlaw?*

**G**radohi ang inyong kaugalingon pinaagi niining mga pamahayag aron makakuha og ideya kon asa na kamo diha sa panaw sa pagpaninkamot sa kaugalingon.

Kini nga pagtimbang-timbang dili komprehensibo nga lista sa mga lagda. Samtang ikaw ug ang imong pamilya mainampoong magtuon niining hilisgutan ug pagtinambagay sa usag usa, ang Espiritu mahimong moaghat ninyo nga masayud kon unsaon sa pagpalambo.

Human makompleto ang pagtimbang-timbang sa kaugalingon, ikonsiderar ang paghimo og mga tumong sa mga bahin nga gamay ang imong mga score.

## Pagpangandam

- \_\_\_ 1. Naglain ko og kwarta aron magamit panahon sa emerhensya.
- \_\_\_ 2. Nagpundo ko sa balay og mga suplay pang-emerhensya (sama sa mga habol, mga kandila, mga flashlight).
- \_\_\_ 3. Nagtipig ko sa importanting mga dukumento diha sa luwas nga dapit, ug ang akong pamilya ug ako nasayud kon hain kini.
- \_\_\_ 4. Regular kong mangumpra ug magpundo og sobra nga pagkaon ug tubig.
- \_\_\_ 5. Gamiton nako ang food storage nga naa nako ug pulihan kini sa bag-ong pagkaon aron dili kini mahupas.

## Pisikal nga Kahimsog

- \_\_\_ 1. Nangingkamot ko nga kanunayng mag-exercise.
- \_\_\_ 2. Mokaon ko ug mga himsog nga mga pagkaon ug moinom og igong tubig kada adlaw.
- \_\_\_ 3. Nagsunod ko sa Pulong sa Kaalam ug mag-awhag sa uban sa pagbuhat sa ingon.
- \_\_\_ 4. Likayan nako nga maadik sa makadaot nga mga butang.
- \_\_\_ 5. Matulog ko og husto ug maglikay sa sobrang pagkatulog.

## Mga Pinansyal

- \_\_\_ 1. Mangita ko og mga paagi sa pagtigum og kwarta pinaagi sa pagminus sa wala kinahanglana nga mga gasto.
- \_\_\_ 2. Regular ko nga maggahin og kwarta sa savings ug investment nga account.
- \_\_\_ 3. Likayan nako ang pagpangutang.
- \_\_\_ 4. Nagbayad ko og matinuoron nga ikapulo ug mihatag og ubay-ubay nga halad sa puasa.
- \_\_\_ 5. Giampingan nako ang akong mga butang aron kini molungtad og dugay.

## Edukasyon

- \_\_\_ 1. Magtinguha ko og pormal ug impormal nga mga oportunidad sa pagkat-on.
- \_\_\_ 2. Kon ang pagtinguha nga makaangkon og dugang nga edukasyon, mangita ko og mga kapanguhaan sama sa mga scholarship o Perpetual Education Fund.
- \_\_\_ 3. I-welcome nako ang pagkabantang sa mga panlantaw ug mga opinyon nga lahi kay sa akong opinyon.
- \_\_\_ 4. Tinguhaon nako ang Espiritu nga motabang kanako pag-ila sa kamatuoran ug magpabilin sa akong nakat-unan.
- \_\_\_ 5. Ilakip nako ang pagtuon sa ebanghelyo matag adlaw isip kabahin sa akong edukasyon.

## Panarbaho

- \_\_\_ 1. Nangingkamot ko aron mapalambo ang akong mga kahanas ug kamapuslanon pinaagi sa mga seminar ug gi-sponsoran nga mga klase.
- \_\_\_ 2. Maayo kong makigtambayayong ngadto sa uban, ug sila makasalig nako.
- \_\_\_ 3. Sa dili pa mangita og trabaho, magtinguha ko og feedback sa akong resume ug akong mga kahanas sa interbyu.
- \_\_\_ 4. Mainampoon ko ug positibong samtang mangita og trabaho.
- \_\_\_ 5. Mangita ko sa mga oportunidad sa paghimo og bag-ong kontak nga may potensyal sa pagdala ngadto sa pagpanarbaho.

## Importanteng Tubag

1=Dili Gayud, 2=Usahay, 3=Kasagaran, 4=Hapit Kanunay, 5=Kanunay