

Ang STOP Practice



MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

MAG STOP PRACTICE MUNA

Tayo na't mag "Stop Practice" muna!

STOP

Tigil muna. Sandali
lang...

TIGNAN ANG NANGYAYARI

Pansinin kung ano ang damdamin, nasa isip,
at nararamdaman sa katawan.

OK LANG YAN...

Bigyan ng pangangalaga, pagmamahal,
respeto, at kalinga ang sarili.

PAMPA- KALMANG PAGHINGA

Huminga ng malalim at mabagal.



SANDALI!!

A stylized graphic featuring the word "SANDALI!!" in a bold, black, sans-serif font. The text is centered horizontally. To the left of the text, there are three green, fan-like shapes. To the right, there is a large, orange, cloud-like shape. Below the text, there is a large, blue, cloud-like shape. The entire graphic is set against a solid red background.



HINGA tayo ni KEVIN

Hinga tayo nang mabagal at malalim, i-hold natin ito at ilabas nang mas mabagal at mas malalim.

Hinga nang malalim (3 segundo), hinga palabas (5 segundo).

Hinga muli nang malalim (3 segundo), hinga palabas (5 segundo).

Mas mabagal, hingang malalim (4 segundo), hinga palabas (6 segundo).

Huli na, hingang malalim (4 segundo), hinga palabas (6 segundo).



'MASID-'MASID tayo ni KC

1

TIGNAN

natin ang ating
mga **emosiyon**
na naririto
ngayon.

2

TIGNAN

natin kung ano
ang **iniisip** natin
ngayon.

3

TIGNAN

natin kung ano ang
nararamdaman ng
ating katawan
ngayon.



TULOY tayo kasama si BRET

Matuto tayong makinig sa ating mga saloobin at sabihin sa'ting mga sarili, "Ang aking iniisip at nararamdaman ay totoo at katanggap-tanggap. Lahat ng ito ay patungo sa kaginhawahan o kakulangan ng ginhawa. Ngunit, okay lang ako. Sa lahat ng nangyayari sa'kin, nandito pa rin ako. Patuloy ang daloy ng dugo't hangin sa'king katawan. Buhay ako't nandito. Kung ako'y 'di kumportable, ako'y makaaalis. Padayon!"

Ngayong nakapag-STOP practice ka na



Kamusta ang pakiramdam mo?

Ano ang tumatakbo sa iyong puso at isipan?

Base sa iyong mga napansin, ano sa tingin mo ang iyong kailangang gawin ngayon? (hal. pahinga, self-compassion, suporta mula sa iba, atbp.)

RAINBOW FUN

THE PROJECT

