

Mga Minamahal na Kaibigan at Kapamilya

Gamitin ang template na ito kung sa kasalukuyan ay mayroon kang anumang hindi gumagaling na sakit tulad ng cancer, pagpalya ng puso, pagpalya ng bato, atbp.:

Aking pangalan:

Date: _____

Mga Minamahal na Kapamilya at Kaibigan,

Nauunawaan kong nahihirapan kayo dahil sa aking sakit. Nagsusumikap kayo upang suportahan at alagaan ako bukod pa sa lahat ng iba ninyong tungkulin at responsibilidad. Hayaan ninyo akong magsimula sa pamamagitan ng pagsasabing lubos akong nagpapasalamat sa inyo para sa inyong pagmamahal at pagmamalasakit. Ang inyong suporta ay nakakatulong sa paglaban ko sa aking sakit.

Gawain 1 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pagkikilala sa mga tao sa inyong buhay:

Sa espasyo sa ibaba, pakisulat ang mga pangalan ng mga tao sa iyong buhay na ipinagmamalaki mo.

Gamitin ang pagkakataong ito upang kilalanin ang kanilang mga tagumpay.

(Halimbawa : Tom, lubos kitang ipinagmamalaki dahil nakapagtapos ka sa high school nang may mga parangal; Carla, lubos kitang ipinagmamalaki dahil nakapasok ka sa swim team)

Para kay: _____

Anu-anong tagumpay ang gusto mong kilalanin?

Letter Project: <http://med.stanford.edu/letter.html>

Para kay: _____

Anu-anong tagumpay ang gusto mong kilalanin?

Gusto kong malaman ninyong lubos ko kayong ipinagmamalaki.

Gawain 2 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pag-alala sa Mahahalagang Sandali:

Sa espasyo sa ibaba, pakilista ang mahahalagang bahagi sa iyong buhay at ang mga makabuluhang sandaling gusto mong alalahanin.

Narito ang ilan sa pinakamahahalagang bahagi ng aking buhay at ang mga sandaling hindi ko malilimutan.

(Halimbawa 1: Natatandaan ba ninyo ang reunion ng ating pamilya noong 2014 at lahat tayo ay nag-camping at pinagmasdan natin ang magandang paglubog ng araw sa karagatan—ang araw na iyon ay isang napakagandang biyaya.

Halimbawa 2: Natatandaan ba ninyo noong gumawa si David ng treehouse at noong pumasok ako, bumagsak ito at kumalabog nang malakas—napasugod ang lahat ng kapitbahay dahil sa lakas ng tunog at nagtawanan tayong lahat noong gabing iyon.)

Para kay: _____

Ano ang ilang mahahalagang sandali?

Letter Project: <http://med.stanford.edu/letter.html>

Para kay: _____

Ano ang ilang mahahalagang sandali?

Gawain 3 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Paghingi ng Tawad:

Sa espasyo sa ibaba, pakisulat ang mga pangalan ng mga tao maaaring nasaktan mo
Gamitin ang pagkakataong ito upang hingin ang kanilang pagpapatawad para sa mga partikular na bagay.

(hal. Tom, humihingi ako ng tawad dahil hindi ako nakapunta sa iyong graduation; Carla, sana ay hindi ko na lang nasabi ang ilang masasakit na salitang nabitiwan ko noong nag-away tayo)

Para kay: _____

Ano ang ilang bagay na gusto mong hingan ng kapatawaran?

Para kay: _____

Ano ang ilang bagay na gusto mong hingan ng kapatawaran?

Gusto kong humingi ng tawad dahil nasaktan ko kayo. Lubos ko iyong pinagsisisihan.

Gawain 4 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pagpapatawad sa Ibang Tao:

In the space below, please write the names of the people who have hurt you.

Gamitin ang pagkakataong ito upang patawarin sila.

(hal. Tom, pinapatawad na kita sa hindi mo pagpunta noong graduation ko; Carla, pinapatawad na kita sa nangyari noong libing ni nanay)

Para kay: _____

Ano ang gusto mong patawarin?

Para kay: _____

Ano ang gusto mong patawarin?

Gusto kong malaman ninyong naging handa akong kalimutan iyon. Gustung-gusto ko rin sanang ayusin ang ating relasyon.

Gawain 5 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pagpapasalamat:

Sa espasyo sa ibaba, pakisulat ang mga pangalan ng mga tao sa iyong buhay na gusto mong pasalamatan.

Gamitin ang pagkakataong ito upang sabihin kung ano ang ginawa nila para sa iyo at kung bakit ka nagpapasalamat.

(hal. Tom, salamat sa pagsama sa akin sa simbahan tuwing Linggo noong kinailangan ko nang huminto sa pagmamaneho. Carla, salamat sa pagiging isang napakabuting kaibigan.)

Para kay: _____

Ano ang gusto mong ipagpasalamat?

Para kay: _____

Ano ang gusto mong ipagpasalamat?

Gusto ko kayong pasalamat para sa lahat ng nagawa ninyo para sa akin.

Gawain 6 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pagsasabi ng "Mahal kita"

Sa espasyo sa ibaba, pakisulat ang mga pangalan ng mga tao sa iyong buhay na mahal mo.

(hal. Tom, mahal na mahal kita. Para na kitang anak. Carla, mahal kita dahil ikaw ang pinakamabait na kapatid sa buong mundo.)

Para kay: _____

Maglagay dito ng mga partikular na mensahe:

Para kay: _____

Maglagay dito ng mga partikular na mensahe:

Gusto kong malaman ninyong mahal na mahal ko kayo.

Gawain 7 ng Pagbabalik-tanaw sa Buhay: Pamamaalam

Sa espasyo sa ibaba, pakisulat ang mga pangalan ng mga tao sa iyong buhay na gusto mong bigyan ng mga partikular na mensahe ng pamamaalam.

(hal. Tom, alagaan mo ang iyong sarili. Carla, palagi kitang babantayan.)

Para kay: _____

Maglagay dito ng mga partikular na mensahe ng pamamaalam.

Para kay: _____

Maglagay dito ng mga partikular na mensahe ng pamamaalam.

Gusto kong malaman ninyong anuman ang kalabasan nito para sa akin, lubos akong nagpapasalamat sa inyo para sa inyong pagmamahal at pagmamalasakit. Kahit na makaranas ako ng sakit o hirap sa aking pagpanaw, hindi ko gustong makadama kayo ng anumang pagsisisi, galit o lungkot dulot nito. Wala nang higit pang magpapalungkot sa akin kaysa sa malaman kong namimighati kayo sa aking pagpanaw. Salamat sa lahat ng nagawa ninyo para sa akin.

Tunay na isang karangalan, kasiyahan at biyaya ang maging bahagi ka ng aking buhay.

Hinihiling kong mahanap ninyo ang kapayapaan, pag-ibig at kasiyahan sa mga susunod pang taon.

Mahal na mahal ko kayo.

Sumasainyo,