

Pag-move-on Pagkatapos sang Pag-break

Ang pagpamensar sa natabo kag ang pagsulat sang imo ginahunahuna makabulig gid para maka-move-on ka.

BAHIN **1**

NGAA NATABO INI?



Kon indi ikaw ang nag-break . . .

Ginpaathag bala sa imo ang rason kon ngaa nag-break kamo?

HUO
 WALA

Kon huo, isulat ini sa ubos, bisan pa para sa imo indi ini rason nga mag-break kamo.

Kon wala, isulat kon ano sa banta mo ang rason.

Sa banta mo, ano ang iban pa nga rason nga nag-break kamo?

Sa banta mo, may nahimo ka pa bala tani para wala kamo nag-break?

HUO
 WALA

Kon huo, ano tani ang ginhimo mo?

Kon ikaw ang nag-break . . .

Ano ang ginsiling mo sa iya nga rason nga ma-break kamo?

Paano kamo nag-break?

- Nagkitaay kag nag-istoryahanay
- Sa telepono ukon cell phone
- Sa text
- Iban pa: _____

Sa banta mo, may mas maayo bala tani nga paagi sa pag-break?

- HUO
- WALA

Kon huo, ipaathag.

Ano ang ginbatyag niya sang nag-break kamo?

Sa banta mo, may mas maayo bala tani nga paagi nga napaathag mo ang imo ginabatyag? Kon huo, paano?

Ano ang imo natun-an sa imo kaugalingon base sa natabo sa inyo relasyon?

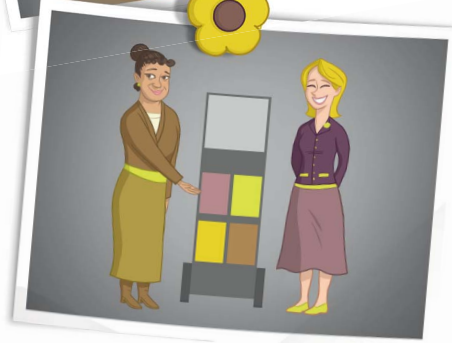
Base sa natabo sa imo, may nakita ka bala nga butang nga gusto mo pa pauswagon kon parte sa imo espirituwalidad ukon emosyon? Kon huo, ano ini?

Ano ang natun-an mo sa opposite sex base sa natabo sa inyo relasyon?

Kon makanobyong ukon makanobyang ka liwat sa ulihi, ano ang butang nga indi mo gusto masulit?

“Nakibot ako nga sang *ginapamensar* ko ang amon relasyon, puro lang maayo ang akon madumduman. Pero sang ginsulat ko ang akon ginahunahuna kag ginabatyag, narealisar ko nga *maayo* na lang nga nag-break kami.”—Janet.





Sin-o ang puede mo masugiran sang imo ginabatyag kon nagalalain ka bangod sa pag-break?

Sa sining masubo nga tion, ano ang himuon mo para maatipan mo ang imo kaugalingon kag indi ka magmasakit?

Ano nga mga butang ang gusto mo himuon para mangin masako ka?

Ano nga mga butang ang puede mo ipangamuyo kay Jehova samtang nagatinguha ka nga maka-move-on?



“Nagnami ang akon pamatyag sang ginsulat ko ang natabo sa amon relasyon! Nakabulig ini sa akon nga magpamensar sing maayo kag makita ang amon relasyon sa kabilugan imbes nga magpokus lang sa pila ka hitabo.”
—Steven.