

Maguol gyod ko ug masuko kon ang mga butang dili mahitabo sa paagi nga gusto nakong mahitabo. Unsay akong mabuhat?

—Quitting sa Quebec

Minahal nga Quitting,

Kitang tanan mobati og kasubo o kasuko kon ang mga butang dili mahitabo sa paagi nga gusto nato nga mahitabo. Hinumdomi nga ang Langitnong Amahan ug si Jesukristo nahigugma kanimo ug nagtinguha sa unsay labing maayo alang kanimo. Sila makatabang kanimo sa malisod nga mga pagbati. Usahay kita mas paspas nga molambo kon ang mga butang nga giatubang lisod! Kon ikaw mobati kanunay nga nawad-an og kadasig, pakigsulti og kasaligang hamtong alang sa tabang. Dayon sulayi ang usa niini nga mga ideya. Pagsulat usab og imong kaugalingong mga ideya. Ma-OK ra unya ang tanan!
 Ang *Higala*



Unsa ang Akong Mahimo

- Ginhawa og lawom ug pag-ampo alang sa tabang.
- Pagdula sa gawas o pagbuhat og lain nga butang aron mo-break og kadiyot.
- Pagsulat o pagdrowing bahin sa akong mga pagbati.

- _____
- _____

Unsay Akong Masulti

- “Ang Langitnong Amahan ug si Jesukristo nahigugma kanako ug motabang kanako.”
- “Ako nagkat-on, ug ako makahimo sa pagsulay og balik.”
- “Ako naghimo sa akong labing maayo, ug ako mahimo nga OK!”

- _____
- _____