





Upat ka Lebel sa Kaugtas

	Mga timailhan nga anaa ka niini nga lebel	Unsay buhaton
<p>BERDE</p> 	<p>Kamasaligon</p> <p>Kalipay</p> <p>Mibati nga andam sa pagsagubang sa mga hagit</p> <p>Daling makabawi gikan sa mga kalisod</p> <p>Magkasinabot sa uban</p> <p>Gibati ang Espiritu</p>	<p>Mao kini ang sulundon. Dinhi gidumala nimo ang kada adlaw nga mga makapaugtas sa kinabuhi, sa pagkat-on, ug sa pag-uswag.</p> <p>Padayon sa paghimo sa imong labing maayo ug salig sa Ginoo.</p>
<p>DALAG</p> 	<p>Mibati nga tensyonado, nabalaka, walay salig, nakulbaan, o dili andam</p> <p>Naglisod sa maayong pakigrelasyon sa uban</p> <p>Naglisod nga mobati sa Espiritu</p>	<p>Normal nga mogahin og pipila ka panahon diha sa dalag nga lebel.</p> <p>Magmabination sa imong kaugalingon samtang ikaw nagsagubang sa mga hagit ug nagkat-on og bag-ong mga kahanas nga motabang kanimo nga mahimong mas lig-on ug modugang sa imong mga abilidad. Padayon sa pag-ampo ug sa pagbuhat sa imong labing maayo. Dangop ngadto sa Ginoo alang sa tabang, ug sulayi ang pipila sa mga kahanas nga imong makat-onan niini nga leksiyon.</p>
<p>KAHIL [ORANGE]</p> 	<p>Gikapoy (pisikal ug emosyonal)</p> <p>Nasakit (sama pananglitan, sakit sa tiyan)</p> <p>Dali ra masuko</p> <p>Mibati nga nawad-an gayod og kadasig</p> <p>Dili makabati sa Espiritu</p>	<p>Walay ganahan nga maanaa sa kahil nga lebel sa kaugtas, apan talagsa ra kini nga mapermanente.</p> <p>Pag-ampo alang sa giya samtang ikaw magtuon sa mga kasulatan ug gamiton ang mga sugyot niini nga leksiyon. Kon ikaw magpabilin diha sa kahil nga lebel sulod sa kapin sa tulo ka adlaw, pahibaloa ang imong mga ginikanan o usa ka sinaligan nga hamtong aron makatabang sila.</p>
<p>PULA</p> 	<p>Nagpadayon nga depresyon, kalisang, o kabalaka</p> <p>Pagkawala sa paglaom</p> <p>Naglisod sa pagkaon o pagkatulog (mahimong moresulta sa sakit)</p> <p>Pagbati nga nabug-atan</p> <p>Kawalay abilidad sa pagpadayon sa unahan</p> <p>Pagbati nga biniyaan sa Dios</p>	<p>Kon ikaw ania niini nga lebel, pakigsulti ngadto sa usa ka ginikanan o sinaligan nga hamtong alang sa tabang.</p> <p>Ikonsiderar ang pagtinguha og propesyonal nga tabang ug pagpangayo og panalangin sa pagkapari. Ikonsiderar ang paggahin og panahon sa pagsulat diha sa imong journal ug sa pagpamalandong sa mga sugyot niini nga leksiyon. Tingali hunong usa gikan sa mga butang nga labing lisod alang kanimo hangtod nga ikaw adunay kahigayonan sa pagpakig-istorya sa usa ka sinaligan nga hamtong.</p>