

PROTIPS

After a Break: Need a Break? by Marlene Legaspi-Munar

"Need a break? Take a ...(toot)". And so goes a commercial about a chocolate bar. We ask you the same thing: Do you need a break from your work? Kung gayon, makinig kayo ngayon sa ating Protips dahil ang ating pag-uusapan ay ang tungkol sa pagkakaroon ng break sa pagtatrabaho.

Kailangan nating lahat ng pahinga mula sa pagtatrabaho. Kung hindi natin ipapahinga ang ating katawan at isip, bibigay ang mga ito. If you don't give yourself a break, you will have a breakdown. So give yourself a break. And a break need not happen only once a year, tulad ng isang engrandeng bakasyon. You can actually take a break from your work everyday. Here's how:

Una, **take advantage of your coffee breaks and lunch breaks.** Coffee and lunch breaks are meant to give you comfort. Panahon yan para makakain kayo at kapag nakakain, babalik ang lakas at sigla nyo sa pagtatrabaho. Ang lunch break ay panahon din para makaidlip kahit mga 20 minutes lang. Or if you're the more sociable type, a lunch break could be a good time for you para makipagkuwentuhan sa mga kaibigan at katrabaho. Ang pag-idlip o pakikipagkuwentuhan ay mga gawaing makakapagparelax sa inyo.

Pangalawa, **don't bring your work at home.** Maaaring may mga pagkakataon na kailangang-kailangan mong tapusin ang isang trabaho kaya itutuloy mo ito sa bahay. Pero huwag mong gawing habit ang pagdadala ng trabaho sa inyong tahanan. Imagine, kung walong oras kang nagtatrabaho sa labas, at pagdating mo sa bahay ay magtatrabaho ka na naman, wala ka na ngang break. Your home is your refuge and castle. It's a palce where you can rest and unwind, so make sure you rest when you're at home. Kung sa bahay ka naman nagtatrabaho, siguraduhin mo pa ring may panahon ka sa pamamahinga sa loob ng iyong tahanan.

Pangatlo, **do something different from your usual work.** If the nature of your work is mental, during your spare time do the opposite. Kung sa iyong pagtatrabaho ay mas madalas mong gamitin ang iyong utak sa pag-iisip, pagpaplano, pagcocompute, paglutas ng problema at iba pang katulad na gawain, iwasan mo naman ang mga ito sa panahon ng iyong pamamahinga. Do something physical instead. Relax your mind by watching a good movie or by enjoying a nice scenery. Kung sa trabaho mo naman ay panay ang gamit mo ng lakas ng katawan, sa oras naman ng iyong pamamahinga, gumawa ka ng bagay kung saan ma-cha-challenge ang iyong pag-iisip.

Pang-apat at panghuli, **plan to go on a trip at least once a year.** Plan to be away from your work place so you can gain a fresh perspective about your work. Puwede kang magbakasyon sa inyong probinsya, o mag-overnight stay sa isang resort. Or maybe you can go to a prayer mountain or retreat house and seek God. Spending time with God refreshes your soul and prepares you to face greater challenges at work and in your personal life.

PROTIPS

After a Break: Working After Giving Birth by Marlene Legaspi-Munar

All of us who work have our share of daily breaks. Pero may ilan sa atin na maaaring mas matagalan sa pagbabakasyon dahil sa ilang mga sitwasyon, tulad halimbawa ng mga kababaihang kinakailangang magmaternity leave. Giving birth is one of the most memorable experiences ng isang babae. But the weeks that follow giving birth are more challenging and demanding, lalo na kung babalik siya sa pagtatrabaho. Ano-ano ang dapat gawin ng isang inang bagong panganak para maging handa siya muli sa pagtatrabaho? Narito ang aming mga payo:

Una, **make sure you've had your post-natal check up.** Kailangang magpatingin ka rin sa doktor pagkapanganak para matiyak na okey na ang iyong kalagayan. Sundin ang mga medical advice ng iyong doktor.

Pangalawa, **eat a well-balanced diet and have enough rest.** Para makabawi ng lakas at para mabigyan ng tamang sustansya ang iyong baby, kailangan mong kumain ng tama. If you are breastfeeding, drink a lot of liquid like water, milk and natural juice, and sip bowls of soup. Kumain ka rin ng mga berdeng gulay tulad ng malunggay.

Pangatlo, **exercise.** Hinggin mo ang payo ng iyong doktor kung kailan ka maaaring makapag-exercise. Kailangan mong mag-exercise para makabalik ka sa dati mong katawan bago ka nagbuntis at nanganak. Of course, hindi magiging madali na makabalik sa pigura mo noong ikaw ay dalaga pa. Pero kung mag-e-exercise ka, mas lulusog ka at magiging handa sa muling pagtatrabaho.

Pang-apat, **negotiate for a flexible work schedule.** Ngayong may bago ka ng baby, isa na rin siya sa iyong mga priorities. Kung kailangan mo talagang magtrabahong muli, subukan mong makipag-ayos sa inyong opisina for a more flexible work schedule so you can still give sufficient time for your new baby. May mga opisina na mother and baby-friendly. Meron silang mga nursery and daycare center within the building para puwedeng isama ng mga working moms ang kanilang mga anak. Others agree to a reduced working days or working hours. Maganda sana kung mapapagkasunduan ninyo ang isang flexible work schedule. Kung hindi naman, sundin mo ang aming susunod na payo.

Panglima, **make sure that your baby will be taken good care of while you are in the workplace.** Mabuti na lamang at meron tayong mga extended family members na maaari nating makatuwang sa pag-aalaga sa ating mga anak. Pero kung walang available na family members para mag-alaga, siguraduhin mo na ang kukunin mong yaya o caregiver ay mapagkakatiwalaan at may kakayahang mag-alaga. If you know that your baby is well taken care of at home, then you will have peace of mind at work.

Going back to work after giving birth is demanding and challenging. Pero ang anumang mahirap na sitwasyon ay mahaharap natin sa biyaya ng Diyos, lalo na ngayon at pinagkalooban ka Niya ng isang munting inspirasyon.

PROTIPS

After a Break: Reclaiming Your Position by Marlene Legaspi-Munar

Anong masasabi mo sa isang manlalarong dating number one ngunit bumagsak sa ranggong 141st sa buong mundo, ngunit pagkaraan ng ilang taon ay nakabalik muli sa puwesto niya bilang number one player in the world? Kahanga-hanga, hindi ba? I'm talking about Andre Agassi, the 32 year-old tennis player who's only one of the five players in the world who have won the four major professional tennis tournament: the Australian Open, the French Open, the Wimbledon, and the US Open. Taong 1992 nang unang manalo sa Wimbledon sa Great Britain si Agassi. Pero pagkatapos niyang maoperahan noong 1993, bumaba ang ranggo ni Agassi dahil hindi siya gaanong nakapaglaro. Pero muli niyang itinuon ang sarili sa pagpapraktis at kumuha siya ng panibagong coach, si Brad Gilbert. At noon ngang 1994, nanalo siya sa US Open. Noong summer Olympics ng 1996, napanalunan naman niya ang gintong medalya sa larangan ng tennis.

But after a wrist injury in 1997, Agassi did not play in many tournaments. Dahil dito, bumagsak muli ang ranggo niya sa 141 sa buong mundo. Akala ng marami ay katapusan na ng career ni Andre Agassi. Pero muling nakabangon si Agassi and by the end of 1999, he reclaimed his former position in the tennis world: he ranked number one again. Hanggang ngayon, isa pa rin si Agassi sa mga nangungunang tennis players sa buong mundo. Ano ang sikreto ni Andre Agassi at nagawa niyang makabawi pagkaraan ng ilang pinsala?

First, Agassi was **determined and persistent**. Desidido si Agassi na makabalik muli sa paglalaro ng tennis at hindi lang basta maglaro, kungdi manalo. Sa kabila ng kanyang injury at iba pang personal struggles, sinikap pa rin niyang pagbutihin ang paglalaro ng

tennis na sinimulan niyang laruin bilang propesyon nung siya ay labinganim na taong gulang pa lamang.

He was not only determined and persistent, but he was also **humble**. Ang iba marahil ay tuluyan nang mahihiya at mag-e-exit na lamang kapag bumulusok ang kanilang ranggo. But not Agassi. He acknowledged that he needed help so kumuha siya ng panibagong coach na tumulong sa kanya upang makita ang kanyang kahinaan at mapagbuti pa ang kanyang paglalaro. He was also willing to start from scratch. Sumali siya sa mga small tournaments na hindi na kinocover ng ESPN o CNN Sports, hanggang sa manalo siya sa mga better known tournaments at makaabot siya sa major tournaments.

The Bible says, "Humble yourselves under God's mighty hand that He may lift you up in due time." If you have been down and out, huwag kang mawalan ng pag-asa. Ang Diyos na nagbibigay ng kapangyarihan at posisyon ang Siya ring Diyos na bumabawi at nagbibigay muli. If you humble yourself before God, and if you are determined and persistent, you can get back to your work or to your position. Injuries and other struggles may hinder you for a while, but God's hand can put the spring back in your life.