

Pag-iiwas sa Pagkabinat

Kung ako'y mabibinat, ito ang sitwasyong na baka aking kalalagyan.

Saan: \_\_\_\_\_  
Kailan: \_\_\_\_\_  
With Whom:??? \_\_\_\_\_  
Anong Ginagawa: \_\_\_\_\_  
Anong Iniisip: \_\_\_\_\_  
Anong Naramdaman: \_\_\_\_\_

Anong mga hakbang maari kung gamitin para maiwasan itong pagkabinat.

Mga hakbang na dapat gawin:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_

Hakbang na dapat Isipin:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hakbang para sa Karamdaman:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_