

Breakup Journal

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Araw-araw na Entry

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Maghanap ng tahimik na sandali bawat araw -- umaga o gabi -- at sumulat nang walang pag-e-edit sa sarili
 - Magsimula sa iyong mga nararamdaman: pangalanan ang bawat emosyon nang tapat, kahit magkasalungat
 - Dumaan sa bawat seksyon nang sunud-sunod; hayaang bumuo ang bawat prompt sa nauna
 - Bumalik sa iyong affirmation at bisyon ng kinabukasan kapag tumataas ang pagdududa o kalungkutan
 - Basahing muli ang mga nakaraang entry linggu-linggo para masaksihan ang sarili mong paghilom sa totoong oras



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay

BREAKUP JOURNAL



Petsa _____

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

PAHAYAG NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Isang bagay na pinapahalagahan mo sa sarili mo ngayon

HANGGANAN

Isang malusog na hangganan na itinatakda o pinapanatili mo

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

PANGITAIN SA HINAHARAP

Ano ang hitsura ng iyong ideal na kinabukasan ngayon?

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Para saan ka nagpapasalamat ngayon? Magbanggit ng isang tiyak na tao, sandali, o bagay
