

Dyornal ng Limang Minuto

— ● —
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



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

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW
Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW
Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI
Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BU
Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahusay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon

DYORNAL NG LIMANG MINUTO

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

LAYUNIN KO NGAYONG ARAW

Isang makabuluhang bagay na gustong maisakatuparan ngayon

PAHAYAG NG ARAW

Sumulat ng positibong pahayag sa kasalukuyang panahon, na para bang totoo na ito -- hal. 'Ako ay kumpiyansa at may kakayahan'

PINAKAMAHUSAY NA SANDALI

Ano ang nag-iisang pinakamahasay na sandali o highlight ng araw mo?

ANO ANG MAGPAPAGANDA SA BUKAS

Isang bagay na magpapaganda pa sa bukas kaysa ngayon