

Dyornal ng Pasasalamat

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

-
- Ilista ang tatlo hanggang limang bagay na iyong ipinagpapasalamat araw-araw
 - Ilarawan ang isang positibong sandali mula sa iyong araw
 - Sumulat ng personal na afirmasyon na dadalhin mo



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

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago

DYORNAL NG PASASALAMAT

Petsa _____

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

Mga tao, sandali, o maliliit na bagay na pinasasalamatan mo ngayon

GAWING MAGANDA ANG ARAW NA ITO

3 aksyon o pangyayari na magpapaganda sa araw mo

PAHAYAG NG ARAW

Isang positibong pahayag na pinaniniwalaan mo tungkol sa iyong sarili

MGA KAMANGHA-MANGHANG BAGAY

Kahit maliliit na bagay -- isang masarap na kape, isang mabait na salita, isang sandali ng katahimikan

PAGPAPABUTI

Isang maliit na pagninilay -- hindi pamumuna sa sarili, kundi isang gabay tungo sa paglago