

Journal sa Pagdadalamhati

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Hybrid

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-rate nang tapat ang tindi ng iyong pagdadalamhati at kalidad ng tulog -- kahit 10 ay ligtas dito
 - Lagyan ng tsek ang 'Humingi ng suporta' kung nakipag-ugnayan ka sa sinuman ngayon
 - Magsulat nang bukas tungkol sa iyong mga damdamin sa pangunahing seksyon -- walang pag-edit, walang panuntunan
 - Magbahagi ng isang tiyak na alaala ng tao o bagay na nawala sa iyo
 - Magsulat ng maikling liham sa iyong mahal sa buhay -- hindi kailangang mahaba
 - Ilarawan ang anumang alon ng pagdadalamhati na tumama ngayon: trigger, pisikal na sensasyon, tagal
 - Tapusin nang may isang aksyon ng pag-aalaga sa sarili at isang bagay na ipinagpapasalamat mo



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

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

Kalidad ng Tulog:

Suportang Hiningi Ko: ☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

Kalidad ng Tulog:

Suportang Hiningi Ko: ☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyo

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyo

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyo

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyo

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili?

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?

JOURNAL SA PAGDADALAMHATI

Petsa _____

Tindi ng pagdadalamhati:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kalidad ng Tulog:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Suportang Hiningi Ko:

☐

PAKIRAMDAM KO

Maging tapat. Walang maling damdamin. Pangalanan ito para mapagtagumpayan

POSITIBONG ALAALA

Magbahagi ng isang tiyak na magandang alaala ng nawala sa iyo

LIHAM SA YUMAONG MAHAL SA BUHAY

Sumulat nang direkta sa taong nawala sa iyo -- anumang hindi nasabi, isang alaala, isang tanong, o simpleng 'Namimiss kita'

ALON NG PAGDADALAMHATI

Ilarawan ang alon ng kalungkutan na tumama nang pinakamatindi ngayon -- ano ang nag-trigger nito, paano mo ito naramdaman sa iyong sarili

PANGANGALAGA SA SARILI NGAYON

Ano ang ginawa mo para alagaan ang sarili mo?