

Journal ng mga Aral na Natutunan

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

-
- Alalahanin ang isang tiyak na sitwasyon -- isang desisyon, pagkakamali, o nakakagulat na resulta -- at ilarawan ito nang factual
 - Itala ang aktwal na resulta: ano ang nangyari, kung tumugma ito sa iyong mga inaasahan, at kung paano ito nakaapekto sa iyo
 - Kunin ang pangunahing aral: ang pinakamahalagang insight na iyong dadalhin mula sa karanasang ito
 - Pag-isipan kung ano ang gagawin mo nang iba -- maging tiyak tungkol sa isang pagbabago na pinaka-mahalaga sana
 - Mag-commit sa mga kongkretong hakbang para maging pangmatagalang pagbabago sa gawi ang aral, hindi lang isang kaisipan



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

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN

Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?

JOURNAL NG MGA ARAL NA NATUTUNAN



Petsa _____

SITWASYON

Maikling ilarawan ang sitwasyon, desisyon, o pangyayari na nagdulot ng aral na ito

RESULTA

Ano talaga ang nangyari bilang resulta?

ARAL NA NATUTUNAN NGAYON

Ano ang gagawin mo nang iba sa susunod?

GAGAWIN NANG IBA

Sa tingin mo ngayon, ano ang babaguhin mo?

MGA HAKBANG NA GAGAWIN

Mga kongkretong hakbang na magagawa mo ngayon patungo sa iyong layunin

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang naging maayos? Ano ang maaaring pagbutihin?