

Dyornal ng Kalusugan ng Isip

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 ang mood, pagkabalisa, enerhiya, at kalidad ng tulog araw-araw
 - Pagnilayan kung ano ang nag-ambag sa iyong mental na kalagayan
 - Dalhin ang iyong dyornal sa mga therapy session para sa talakayan
 - Suriin ang mga trend buwan-buwan upang subaybayan ang pangkalahatang pag-unlad



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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

DYORNAL NG KALUSUGAN NG ISIP

Petsa _____

Mood (1-10):

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

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Kalidad ng Tulog:

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

PAGNINILAY NGAYONG ARAW

Ano ang nangyari ngayon? Anong mga iniisip at nararamdaman ang kasama mo? Ano ang nakatulong?

MGA TRIGGER

Ano ang nagdulot ng mga damdaming ito? Mga pangyayari, tao, isipin

MGA PARAAN NG PAGHARAP

Ano ang ginawa mo para makayanan? Deep breathing, paglalakad, pakikipag-usap...

ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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