

# Dyornal ng Mindfulness

*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

- 
- Magtakda ng maikling intensyon para sa araw -- isang katangian o halaga na gusto mong isabuhay
  - Gumawa ng mabagal na body scan mula sa paa pataas, tandaan ang tensyon, ginhawa, o sensasyon nang walang paghatol
  - Patalasin ang presensya ng pandama: pangalanan ang 5 bagay na nakikita mo, 4 na naririnig, 3 na nadarama, 2 na naaamoy, 1 na nalalasan
  - Sumulat ng 2-3 bagay na tunay mong ipinagpapasalamat ngayon, maging tiyak hangga't maaari
  - Pumili ng isang kaisipan, pag-aalala, o inaasahan na sadyang bibitiwan, pagkatapos ay isara gamit ang isang self-compassion note



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

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*

# DYORNAL NG MINDFULNESS

Petsa \_\_\_\_\_

## INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

*Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan*

## KAMALAYAN SA KASALUKUYAN

*Ilarawan ang sandaling ito nang eksakto -- walang paghatol, obserbasyon lamang*

## MGA OBSERBASYON SA BODY SCAN

*Mula ulo hanggang paa -- saan ka nagtataglay ng tensyon?*

## KAMALAYAN SA PANDAMA

*Ano ang nakikita, naririnig, nararamdaman, naaaamoy, nalalasan mo ngayon?*

## ANG IPINAGPAPASALAMAT KO NGAYON

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

## ANG BINABITAWAN KO

*Ano ang hindi na nakakatulong sa iyo? Pakawalan ito dito*

## TALA NG PAGMAMALASAKIT SA SARILI

*Kausapin mo ang sarili mo nang may parehong kagandahang-loob na ipinakikita mo sa kaibigan*