

Dyornal ng Damdamin

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 iyong mood, enerhiya, pagkabalisa, stress, at kalidad ng tulog sa tracker section araw-araw
 - Sa seksyon ng pagsulat, pangalanan ang mga partikular na emosyon na naranasan mo ngayon
 - Ilarawan kung ano ang nag-trigger ng iyong emosyonal na pagbabago -- mga pangyayari, tao, kaisipan, o kapaligiran
 - Itala kung anong mga coping strategy ang ginamit mo at gaano ito naging epektibo
 - Sumulat ng isang bagay na iyong ipinagpapasalamat, kahit sa mga mahirap na araw
 - Tapusin gamit ang isang mood insight -- isang pattern, aral, o obserbasyon tungkol sa iyong emosyonal na buhay
 - Suriin ang iyong mga entry lingguhan upang makita ang mga trend at ayusin ang iyong mga coping strategy



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

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN



Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon

DYORNAL NG DAMDAMIN

Petsa _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Antas ng pagkabalisa (1-10):

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

Antas ng stress (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MGA EMOSYONG NARAMDAMAN KO NGAYON

Pangalanan ang mga emosyon — galit, saya, lungkot, kapayapaan...

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...

SANDALI NG PASASALAMAT

Isang tiyak na bagay na ipinagpapasalamat mo mula sa praktis ngayon