

Moon Journal

— ● —
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

-
- Itala ang kasalukuyang phase ng buwan bawat araw -- gamitin ang hint para sa mga pangalan ng phase
 - I-rate ang iyong enerhiya (1-10), mood (1-10), at kalidad ng tulog (1-5)
 - Isulat ang iyong moon reflection: kung paano sumasalamín ang phase sa iyong buhay ngayon
 - Magtakda ng malinaw na intensyon para sa siklo ng buwan at itala ang anumang ritwal na ginawa mo
 - Sa full o new moon, itala kung ano ang iyong ipinagpapasalamat at kung ano ang handa mo nang pakawalan



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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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

MOON JOURNAL



Petsa _____

Bahagi ng buwan: _____

Antas ng enerhiya (1-10):

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

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



REFLEKSYON SA BUWAN

Paano tumutugma ang bahagi ng buwan ngayon sa kung nasaan ka sa buhay mo?

INTENSYON

Ano ang gusto mong maging pokus o makamit ngayon? Maging malinaw at tiyak

RITWAL

May ritwal ba sa buwan na ginawa mo ngayon -- journaling, meditasyon, kandila, kristal...

PASASALAMAT

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