

Journal sa Morning Routine

— ● —
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

-
- Punan ang iyong oras ng paggising at i-rate ang kalidad ng tulog, enerhiya, at mood tuwing umaga
 - Lagyan ng tsek ang mga morning habit habang tinatapusin mo -- ehersisyo, meditasyon, almusal, tubig
 - Magsulat ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo para ihanda ang iyong isip sa positibong pag-iisip
 - Magtakda ng morning afirmasyon at isang malinaw na intensyon para sa araw
 - Gamitin ang espasyo para sa repleksyon upang kunin ang mga panaginip, emosyon, o mga iniisip bago sila mawala
 - Suriin linggu-linggo para makita ang mga pattern at pinuhin ang iyong ideal na morning routine



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

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?

JOURNAL SA MORNING ROUTINE

Petsa _____

Oras ng paggising: _____

Kalidad ng Tulog:

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

Lakas sa umaga:

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

Mood pagkagising:

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

Ehersisyo:

☐

Meditasyon:

☐

Masustansyang almusal:

☐

Pag-inom ng Tubig (baso):

☐

PASASALAMAT SA UMAGA

Magbanggit ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo ngayong umaga -- maging tiyak

PAGPAPATIBAY SA UMAGA

Sumulat ng positibong pangungusap na 'Ako ay...' na magtatakda ng tono ng iyong araw

LAYUNIN SA UMAGA

Ano ang gusto mong pagtuunan ng pansin ngayon?