Ni Hailey de Fremery  
 Editor: Kalusugan  
 Lingguhang Kontribyutor: Balanse sa Pamumuhay  
 Co-editors: Astrid Craig, Jaedalynn Hall, Kelsey Ericah Ang

Madami tayong oras na inuukol sa ating pisikal na kalusugan—tamang pagkain, pag-eehersisyo, at sapat na tulog. Pero kamusta naman ang ating mental na kalagayan? Katulad ng tamang pagkain o pag-uunat na tumutulong sa katawan, ang pagjo-journal ay maaaring maging araw-araw na gawain na nagpapalakas ng isipan.

Ang pagjo-journal ay simple, walang pressure, at buong iyo—ito ay nagbibigay ng espasyo para sa iyong mga iniisip. Maaaring tungkol ito sa mabigat na bagay sa iyong dibdib o simpleng listahan ng mga bagay na nagpasaya sa’yo ngayon. Nakakatulong ito upang huminto saglit at muling kumonekta sa sarili.

Hindi mo kailangan ng mamahaling notebook o magagandang pangungusap. Pwedeng sa papel, sa Google Docs, o sa Notes app ng iyong cellphone. Minsan, mapupuno mo ang ilang pahina. Minsan, isang pangungusap lang ay sapat na. Ang mahalaga ay ang pagiging consistent at mabait sa sarili.

Kailangan mo ba ng panimulang tanong?

* Ano ang madalas kong iniisip nitong mga nakaraang araw, at ano ang pakiramdam ko tungkol dito?
* Ano ang isang maliit na tagumpay ko ngayong araw?
* Kung may isang bagay akong masasabi sa aking hinaharap na sarili, ano ito?

Puwede mong gawin ito sa umaga para magtakda ng tono para sa araw, o sa gabi upang makapag-unwind. Baka magulat ka sa kalinawan, kapayapaan, at maging sa malikhaing ideya na lalabas kapag binigyan mo ng ligtas na espasyo ang iyong isip.

Kaya sa susunod na gumawa ka ng overnight oats, maglaan ka rin ng ilang minuto para magsulat ng ilang kaisipan. Karapat-dapat ang iyong mental na kalusugan.