


Jurnal Afirmasi



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan momen...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan mom...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*

Tanggal: _____

Afirmasi Hari Ini *(tuliskan pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...*

Mengapa aku mempercayai ini *(bukti apa dari hidupmu yang mendukung afirmasi ini? sebutkan momen...*

Visualisasi *(bayangkan kesuksesan anda secara jelas — gambarkan seolah-olah itu nyata)*

Bukti Hari Ini *(apa yang terjadi hari ini yang mendukung afirmasimu? bahkan momen kecil pun berarti)*

Melepaskan Keraguan *(sebutkan keraguan atau keyakinan yang membatasi yang muncul hari ini — me...*

Yang kusyukuri hari ini *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan orang, momen, atau hal yang spesifik)*