

---



# Jurnal Putus Cinta

---



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

- 
- Temukan momen tenang setiap hari — pagi atau malam — dan tulis tanpa mengedit diri sendiri
  - Mulai dengan perasaan Anda: sebutkan setiap emosi dengan jujur, bahkan jika bertentangan
  - Ikuti setiap bagian secara berurutan; biarkan setiap panduan membangun di atas yang sebelumnya
  - Kembali ke afirmasi dan visi masa depan Anda kapan pun keraguan atau kesedihan meningkat
  - Baca ulang catatan sebelumnya setiap minggu untuk menyaksikan penyembuhan Anda sendiri secara nyata



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(ujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujurlah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Perasaanku** *(jujulah. tidak ada perasaan yang salah. sebutkan untuk meredakannya)*

---

---

---

**Pernyataan cinta diri** *(sesuatu yang anda hargai dari diri sendiri hari ini)*

---

---

**Batasan** *(batasan sehat yang sedang anda tetapkan atau pertahankan)*

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

**Visi masa depan** *(seperti apa masa depan ideal anda sekarang?)*

---

---

**Afirmasi hari ini** *(pernyataan positif yang kamu yakini tentang dirimu)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---