

---



# Jurnal Emosi

---



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

- 
- Sebutkan emosi yang Anda alami — secara spesifik: frustrasi, cemas, puas, bangga
  - Pindai tubuh Anda dan catat sensasi fisik yang terkait dengan perasaan tersebut
  - Identifikasi pemicunya: peristiwa, pikiran, atau orang apa yang memicu emosi ini?
  - Renungkan bagaimana Anda mengatasinya — apa yang membantu dan apa yang tidak
  - Tanyakan apa yang emosi ini ajarkan tentang kebutuhan atau nilai-nilai Anda
  - Tutup dengan momen rasa syukur, bahkan jika hari ini berat



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** (sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

**Strategi mengatasi** (apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)

**Pelajaran emosi** (apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)

**Rasa syukur untuk emosi** (bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** (sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

**Strategi mengatasi** (apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)

**Pelajaran emosi** (apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)

**Rasa syukur untuk emosi** (bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** (sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

**Strategi mengatasi** (apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)

**Pelajaran emosi** (apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)

**Rasa syukur untuk emosi** (bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** (sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)

**Sensasi tubuh** (sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)

**Pemicu** (apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)

**Strategi mengatasi** (apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)

**Pelajaran emosi** (apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)

**Rasa syukur untuk emosi** (bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---

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

**Emosi yang dirasakan hari ini** *(sebutkan emosinya — marah, senang, sedih, damai...)*

---

---

---

**Sensasi tubuh** *(sensasi fisik apa yang muncul ketika anda memikirkan hal ini?)*

---

---

**Pemicu** *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

---

---

---

**Strategi mengatasi** *(apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? napas dalam, jalan kaki, berbicara...)*

---

---

---

**Pelajaran emosi** *(apa yang emosi ini ungkapkan tentang nilai-nilai, kebutuhan, atau batasanmu? setiap p...)*

---

---

---

**Rasa syukur untuk emosi** *(bahkan emosi yang sulit punya makna — apa yang kamu syukuri karena ap...)*

---

---

---

---

---

---

---