


Jurnal Lima Menit



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: _____

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

Tujuanku hari ini *(satu hal bermakna yang ingin dicapai hari ini)*

Afirmasi hari ini *(tulis pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah sudah terwujud — mis. 'saya percaya ...)*

Momen Terbaik *(apa momen terbaik atau sorotan dari harimu?)*

Yang Akan Membuat Besok Lebih Baik *(satu hal yang bisa membuat hari esok lebih baik dari hari ini)*