


Jurnal Kenangan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Bentuk Bebas



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 Jujur 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

-
- Tulis satu kenangan per halaman — peristiwa, orang, atau momen tertentu
 - Gunakan kolom orang yang hadir untuk menamai siapa yang ada di sana
 - Catat apa yang memicu kenangan — bau, lagu, foto, atau tempat
 - Jelaskan emosi yang Anda rasakan mengingatnya: kegembiraan, nostalgia, kehangatan, kehilangan
 - Tambahkan detail sensoris: apa yang Anda lihat, dengar, cium, dan rasakan untuk membuatnya hidup



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

