


Jurnal Kesadaran Penuh



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

-
- Tetapkan niat singkat untuk hari ini — satu kualitas atau nilai yang ingin Anda wujudkan
 - Lakukan pemindaian tubuh perlahan dari kaki ke atas, perhatikan ketegangan, kemudahan, atau sensasi tanpa penilaian
 - Pertajam kehadiran indrawi: sebutkan 5 hal yang Anda lihat, 4 yang Anda dengar, 3 yang Anda rasakan, 2 yang Anda cium, 1 yang Anda rasakan
 - Tulis 2-3 hal yang benar-benar Anda syukuri hari ini, sespesifik mungkin
 - Pilih satu pikiran, kekhawatiran, atau harapan untuk secara sadar dilepaskan, lalu tutup dengan catatan welas asih diri



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran pernapasan *(fokuskan perhatian anda pada pernapasan anda)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran pernapasan *(fokuskan perhatian anda pada pernapasan anda)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran pernapasan *(fokuskan perhatian anda pada pernapasan anda)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran pernapasan *(fokuskan perhatian anda pada pernapasan anda)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*

Tanggal: _____

Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Kesadaran saat ini *(gambarkan momen ini apa adanya — tanpa penilaian, hanya pengamatan)*

Pengamatan pemindaian tubuh *(mulai dari kepala sampai kaki — di mana anda menyimpan ketegangan...)*

Kesadaran panca indra *(apa yang anda lihat, dengar, rasakan, cium, dan kecap saat ini?)*

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

Yang kulepaskan *(apa yang tidak lagi bermanfaat bagimu? lepaskan di sini)*

Catatan welas asih diri *(bicaralah pada diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang anda tunj...)*
