


Jurnal Satu Kalimat Sehari



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

-
- Buka di tanggal hari ini dan tulis satu kalimat yang menjadi judul hari itu — pikiran pertama Anda menang
 - Catat suasana hati Anda dalam satu kata dan sesuatu yang Anda syukuri
 - Di tahun-tahun mendatang, baca apa yang Anda tulis pada tanggal yang sama dan perhatikan bagaimana Anda telah berubah
 - Tinjau satu bulan penuh secara sekilas untuk melihat cerita hidup Anda terbentang



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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

Tanggal: _____

Satu kalimat *(jika hari ini menjadi sebuah tajuk berita — apa isinya? satu kalimat yang menangkap hari ini)*

Suasana hati (1-10) *(bagaimana perasaan anda saat ini? satu kata atau frasa)*

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