


Jurnal Berpikir Positif



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: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkiaan ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Peningkatan ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkai ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen positif hari ini *(bagian terbaik dari harimu, sekecil apa pun itu)*

Hikmah di Balik Kesulitan *(setiap tantangan menyimpan hikmah — apa manfaat atau pelajaran tersem...)*

Pembingkiaan ulang positif *(ubah satu kejadian negatif menjadi kesempatan belajar)*

Tindakan kebaikan *(sesuatu yang baik yang anda lakukan atau yang dilakukan seseorang untuk anda)*

Kebahagiaan yang Ditemukan Hari Ini *(momen kecil berisi kebahagiaan, keindahan, atau kesenang...)*

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

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*