

---



# Jurnal Welas Asih Diri

---



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 Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

Tanggal: \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

Tanggal: \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Momen Kesadaran** *(berhenti sejenak dan perhatikan — pikiran, perasaan, atau sensasi apa yang hadir s...*

**Kemanusiaan bersama** *(siapa lagi yang mungkin merasakan hal ini? anda tidak sendirian)*

**Kebaikan untuk diri sendiri** *(apa yang akan kamu katakan kepada teman yang berada di situasimu?)*

**Surat Kebaikan untuk Diri Sendiri** *(tuliskan beberapa baris untuk dirimu sebagaimana seorang tema...*

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

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