


Jurnal Harga 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkitkan ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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: _____

Pencapaian hari ini *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

Kualitas positifku *(daftar kualitas yang benar-benar kamu sukai dari dirimu — keterampilan, sifat karakt...*

Kekuatan yang digunakan hari ini *(kekuatan pribadi apa yang anda gunakan hari ini?)*

Membangkal ulang pikiran negatif *(tangkap pikiran negatif dan tulis ulang dengan lebih baik)*

Cara Aku Baik pada Diri Sendiri *(apa satu cara anda memperlakukan diri sendiri dengan perhatian, k...*

Afirmasi hari ini *(tulis 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)*
