

Jurnal Afirmasi

Jurnal Berpandu 30 Hari

Catatan Harian

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk kini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL AFIRMASI



Tarikh _____

AFIRMASI HARI INI

Tulis pernyataan positif dalam bentuk ini, seolah-olah ia sudah menjadi kenyataan — cth. 'Saya yakin dan berkemampuan'

MENGAPA SAYA PERCAYA INI

Apakah bukti daripada kehidupan anda yang menyokong afirmasi ini? Senaraikan detik atau kualiti tertentu

VISUALISASI

Bayangkan kejayaan anda dengan jelas -- gambarkan seolah-olah ia nyata

BUKTI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini yang menyokong afirmasi anda? Detik kecil pun dikira

MELEPASKAN KERAGUAN

Namakan keraguan atau kepercayaan yang menghadkan yang timbul hari ini — menamakannya melonggarkan cengkamannya

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara