

Jurnal Putus Cinta

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

-
- Cari detik tenang setiap hari -- pagi atau petang -- dan tulis tanpa menyunting diri sendiri
 - Mulakan dengan perasaan anda: namakan setiap emosi secara jujur, walaupun ia bercanggah
 - Ikuti setiap bahagian mengikut turutan; biarkan setiap gesaan membina atas yang sebelumnya
 - Kembali kepada afirmasi dan visi masa depan anda bila-bila masa keraguan atau kesedihan meningkat
 - Baca semula entri lalu setiap minggu untuk menyaksikan pemulihan anda sendiri secara langsung



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL PUTUS CINTA



Tarikh _____

PERASAAN SAYA

Jujurlah. Tiada perasaan yang salah. Namakan untuk menjinakkannya

PERNYATAAN KASIH SAYANG DIRI

Sesuatu yang anda hargai tentang diri sendiri hari ini

SEMPADAN

Sempadan sihat yang anda tetapkan atau kekalkan

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

VISI MASA DEPAN

Bagaimana rupa masa depan ideal anda sekarang?

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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