

Jurnal Lima Minit

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 LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LE
Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini

JURNAL LIMA MINIT



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

Satu perkara yang akan menjadikan esok lebih baik daripada hari ini



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

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

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI



APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI
Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

MATLAMAT SAYA UNTUK HARI INI

MATLAMAT SAYA UNTUK
Satu perkara bermakna untuk dicapai hari ini

AFIRMASI HARI INI

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

MOMEN TERBAIK

MOMEN TERBAIK
Apakah detik terbaik atau perkara istimewa hari anda?

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK

APA YANG AKAN MENJADIKAN ESOK LEBIH BAIK DARIPADA HARI INI