

Jurnal Kesyukuran

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

-
- Senaraikan tiga hingga lima perkara yang anda syukuri setiap hari
 - Huraikan satu momen positif daripada hari anda
 - Tulis satu afirmasi peribadi untuk dibawa bersama anda



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan

JURNAL KESYUKURAN



Tarikh _____

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

JADIKAN HARI INI HEBAT

3 tindakan atau peristiwa yang akan menjadikan hari ini berjaya

AFIRMASI HARI INI

Satu kenyataan positif yang anda percaya tentang diri anda

PERKARA MENAKJUBKAN

Perkara kecil pun dikira -- kopi yang sedap, kata-kata baik, saat ketenangan

PENAMBAHBAIKAN

Satu pemikiran kecil -- bukan kritikan diri, tetapi panduan ke arah pertumbuhan
