

Jurnal Kesedaran

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

-
- Tetapkan niat ringkas untuk hari itu -- satu kualiti atau nilai yang ingin anda amalkan
 - Lakukan imbasan badan perlahan dari kaki ke atas, perhatikan ketegangan, keselesaan, atau sensasi tanpa penghakiman
 - Pertajam kehadiran deria: namakan 5 perkara yang anda lihat, 4 yang anda dengar, 3 yang anda rasa, 2 yang anda hidu, 1 yang anda rasa
 - Tulis 2-3 perkara yang anda benar-benar syukuri hari ini, sespesifik mungkin
 - Pilih satu fikiran, kerisauan, atau jangkaan untuk dilepaskan secara sedar, kemudian akhiri dengan nota belas kasihan diri



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat

JURNAL KESEDARAN



Tarikh _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

KESEDARAN SAAT INI

Gambarkan saat ini dengan tepat -- tanpa penilaian, hanya pemerhatian

PEMERHATIAN IMBASAN BADAN

Dari kepala ke kaki -- di mana anda menyimpan ketegangan?

KESEDARAN DERIA

Apa yang anda lihat, dengar, rasa, bau, kecap sekarang?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

APA YANG SAYA LEPASKAN

Apa yang tidak lagi berguna untuk anda? Lepaskan di sini

NOTA BELAS KASIHAN DIRI

Bercakap dengan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti kepada sahabat