

Jurnal Petikan

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 PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PETIKAN



Tarikh _____

PETIKAN

Tulis petikan tepat yang menarik perhatian anda — ketepatan menghormati pemikiran asal

PENULIS

Siapa yang mengucapkan atau menulis ini? Nama penuh jika diketahui

SUMBER

Buku, ucapan, filem, lagu -- di mana anda menemuinya?

MENGAPA INI BERGEMA

Apa tentang petikan ini yang bercakap kepada anda secara peribadi sekarang?

CARA MENGAPLIKASIKAN INI

Satu cara konkrit anda boleh bertindak atas kebijaksanaan ini hari ini atau minggu ini

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?
