

Jurnal Belas Kasihan Diri

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 BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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

JURNAL BELAS KASIHAN DIRI

Tarikh _____

MOMEN KESEDARAN

Berhenti seketika dan perhatikan -- apakah pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir sekarang, tanpa penghakiman?

KEMANUSIAAN SEJAGAT

Siapa lagi yang mungkin merasai begini? Anda tidak keseorangan

KEBAIKAN KEPADA DIRI SENDIRI

Apa yang akan anda katakan kepada rakan dalam situasi anda?

SURAT KEBAIKAN DIRI

Tulis beberapa baris kepada diri sendiri seperti seorang rakan yang prihatin -- dengan kemesraan, pemahaman, dan dorongan

AFIRMASI HARI INI

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

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

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