

Jurnal Penemuan 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

-
- Mulakan dengan soalan tujuan hidup hari ini
 - Renungkan nilai teras dan kekuatan anda
 - Teroka ketakutan dan kepercayaan yang mengehadkan dengan jujur
 - Tangkap pandangan dan pengajaran yang dipelajari
 - Akhiri dengan satu momen kesyukuran



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENEMUAN DIRI



Tarikh _____

SOALAN TUJUAN HIDUP

Tanyakan diri anda satu soalan mendalam tentang siapa anda atau ingin menjadi

NILAI TERAS

Apakah nilai yang membimbing keputusan anda? Kejujuran, kebebasan, pertumbuhan...

KEKUATAN SAYA

Apa yang anda mahir? Apa yang orang lain hargai tentang anda?

KETAKUTAN YANG DITEROKAI

Apakah ketakutan yang anda perhatikan atau hadapi hari ini?

KEPERCAYAAN YANG MENGEHADKAN

Apakah cerita yang anda katakan kepada diri sendiri yang mungkin menghalang anda?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?
