

Jurnal Harga 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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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 HARGA DIRI



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KUALITI POSITIF SAYA

Senaraikan kualiti yang anda benar-benar suka tentang diri anda -- kemahiran, sifat peribadi, perkara yang orang lain hargai pada anda

KEKUATAN YANG DIGUNAKAN HARI INI

Apakah kekuatan peribadi yang anda gunakan hari ini?

PEMBINGKAIAN SEMULA PEMIKIRAN NEGATIF

Tangkap satu pemikiran mengkritik diri dan tulis semula dengan baik

BAGAIMANA SAYA BAIK KEPADA DIRI SENDIRI

Apakah satu cara anda melayan diri sendiri dengan penjagaan, kesabaran, atau belas kasihan hari ini?

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