

Jurnal Terapi

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

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

-
- Tulis nota sesi sejeurus selepas terapi
 - Rekodkan pengajaran atau kejayaan utama
 - Catatkan sebarang kerja rumah atau latihan yang diberikan
 - Renungkan kemajuan sebelum sesi seterusnya



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawalan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawalan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**REFLEKSI HARI INI***Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak***SITUASI***Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini***PEMIKIRAN AUTOMATIK***Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional***PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF***Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?*

JURNAL TERAPI



Tarikh _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



REFLEKSI HARI INI

Apa yang timbul hari ini? Fikiran, perasaan, corak

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Apa fikiran yang muncul secara automatik dalam saat tekanan? Tuliskan tepat seperti yang datang -- walaupun kelihatan tidak rasional

PENYUSUNAN SEMULA KOGNITIF

Ambil satu fikiran negatif dan tulis semula dengan cara yang lebih seimbang dan berasaskan bukti. Apa yang akan dikatakan oleh kawan?