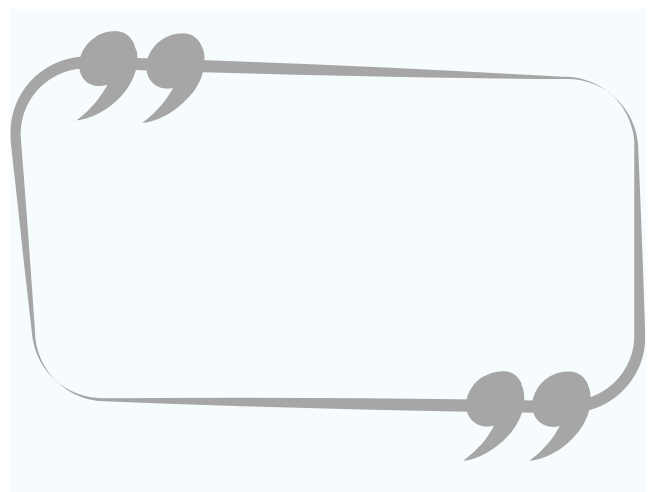
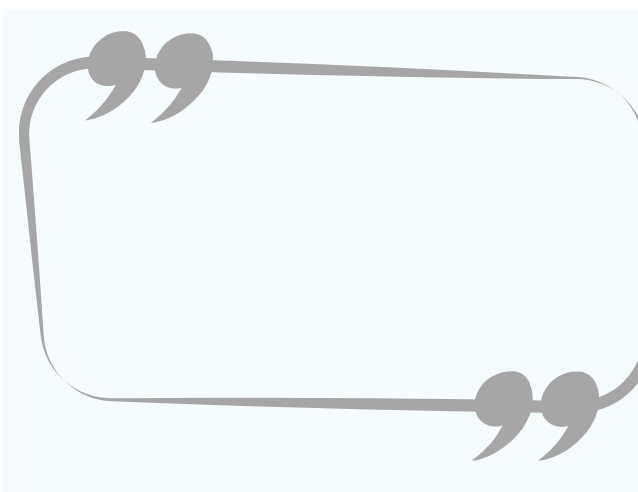
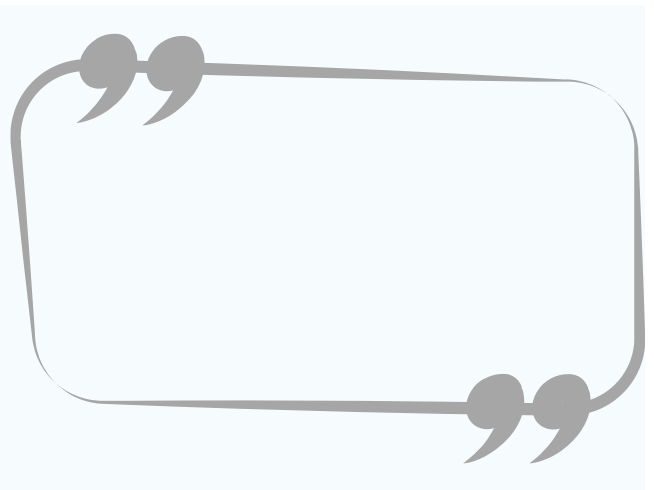
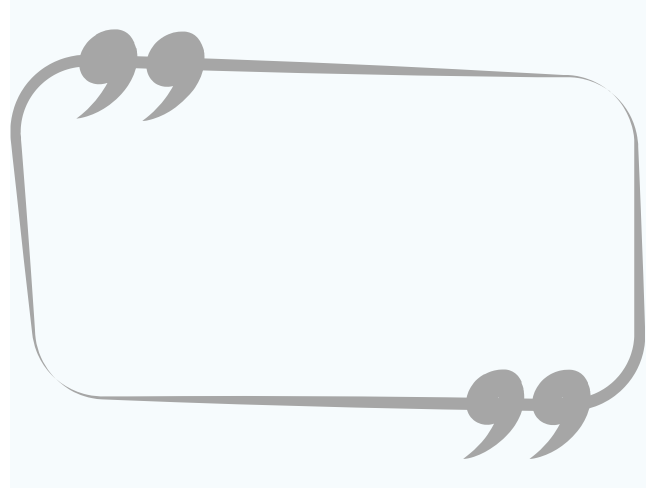
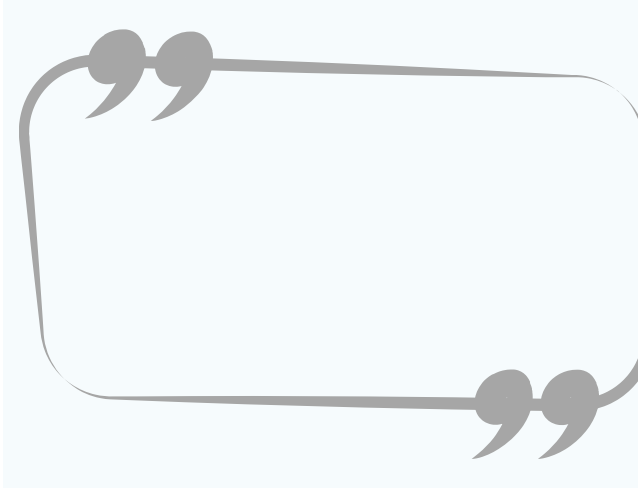


Jurnal Visi

JADILAH VERSI TERBAIK
DIRIMU



KUTIPAN INSPIRASI



AFIRMASI

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

10 AFIRMASI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

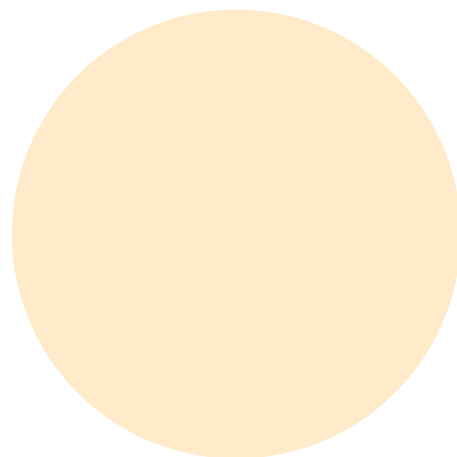
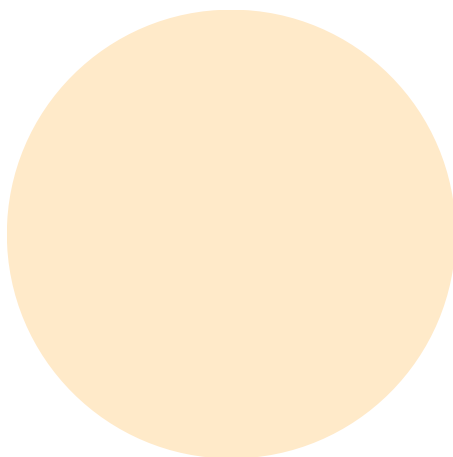
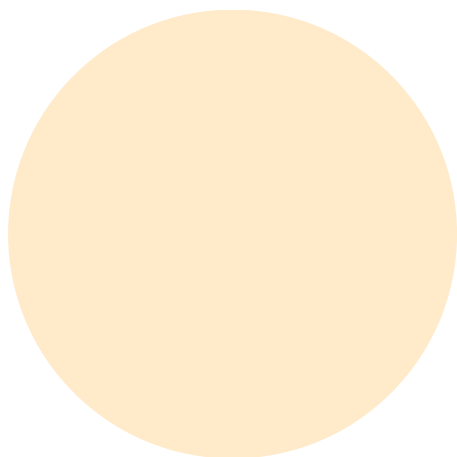
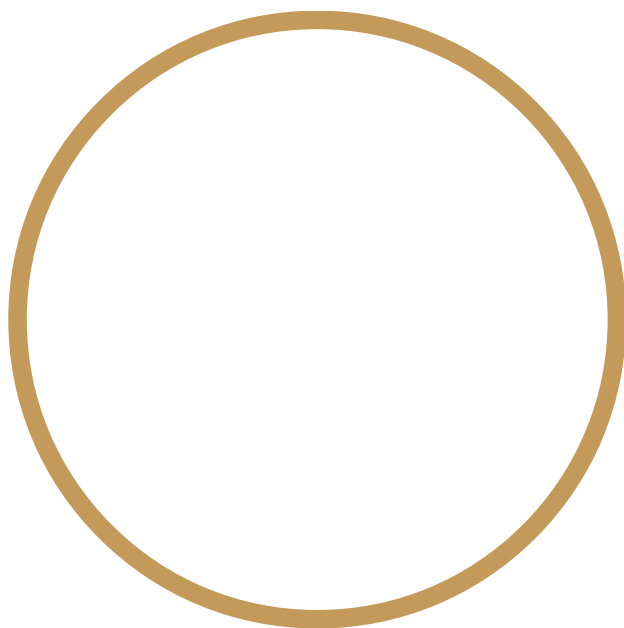
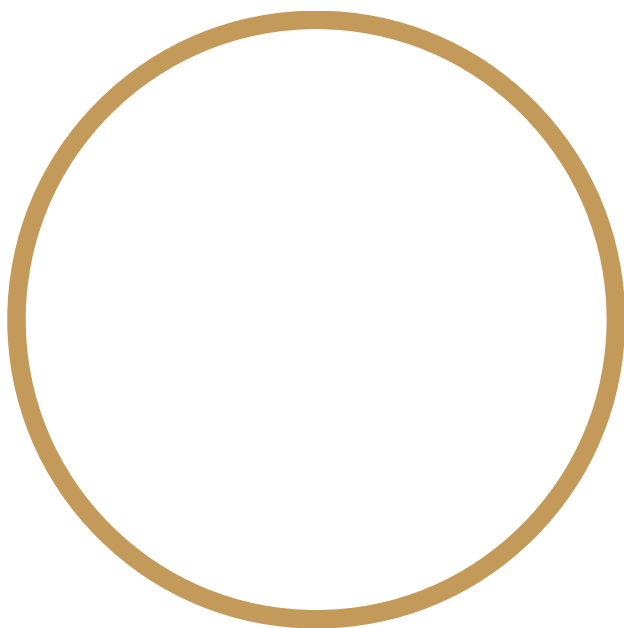
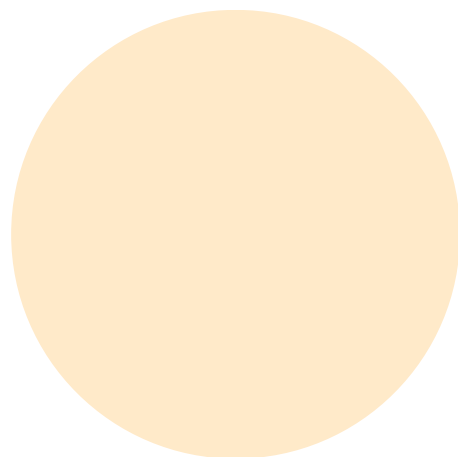
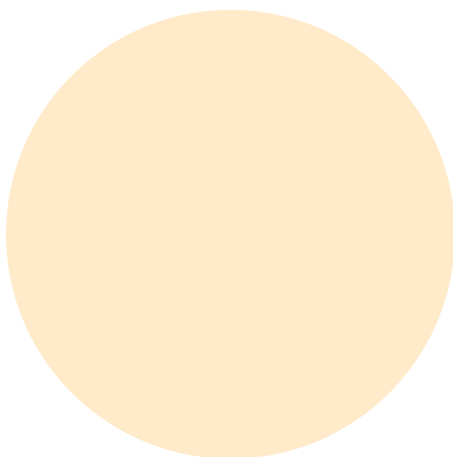
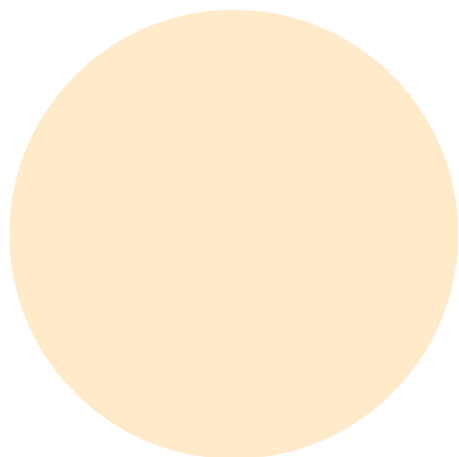
10

PETA PIKIRAN

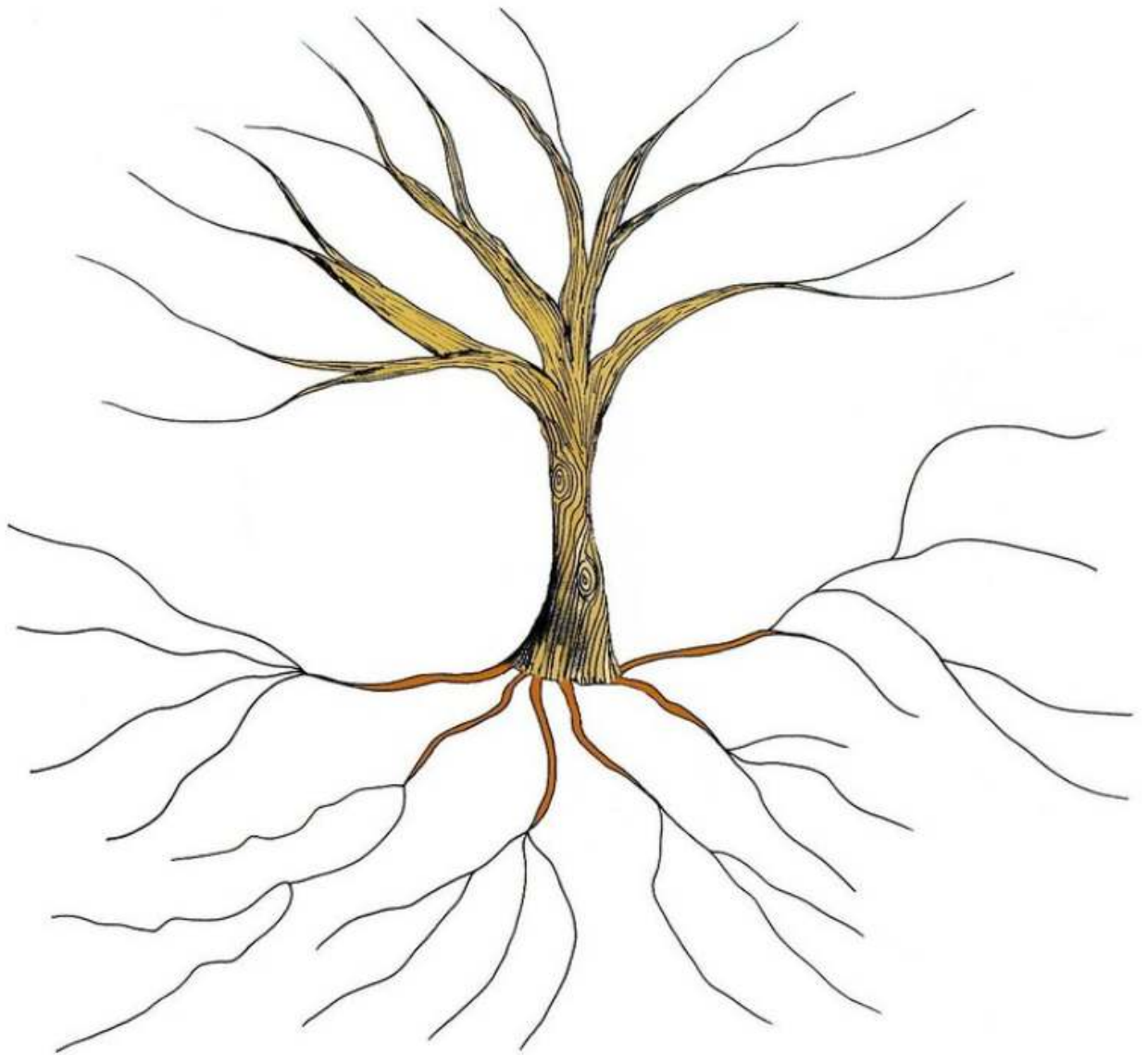
A blank mind map template consisting of seven rectangular boxes with gold borders. The layout is as follows:

- Top row: A small square box on the left and a large horizontal rectangular box on the right.
- Middle row: A large vertical rectangular box on the left, a small square box in the center, and a large vertical rectangular box on the right. The small square box is positioned between the two large vertical boxes.
- Bottom row: Two large horizontal rectangular boxes, one on the left and one on the right.

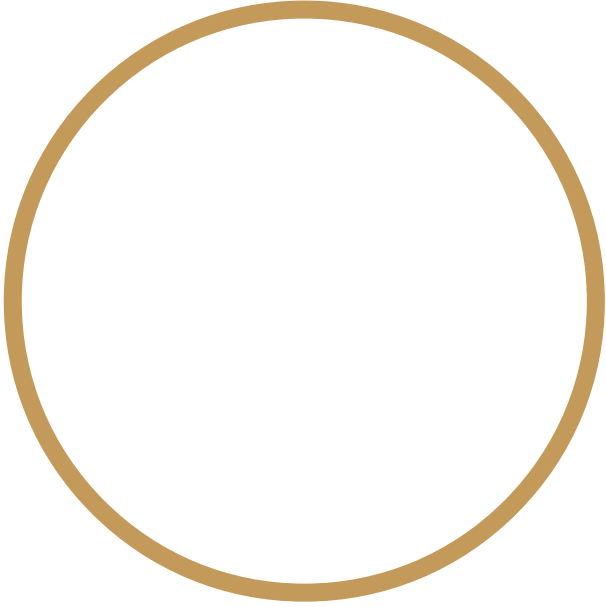
PETA PIKIRAN



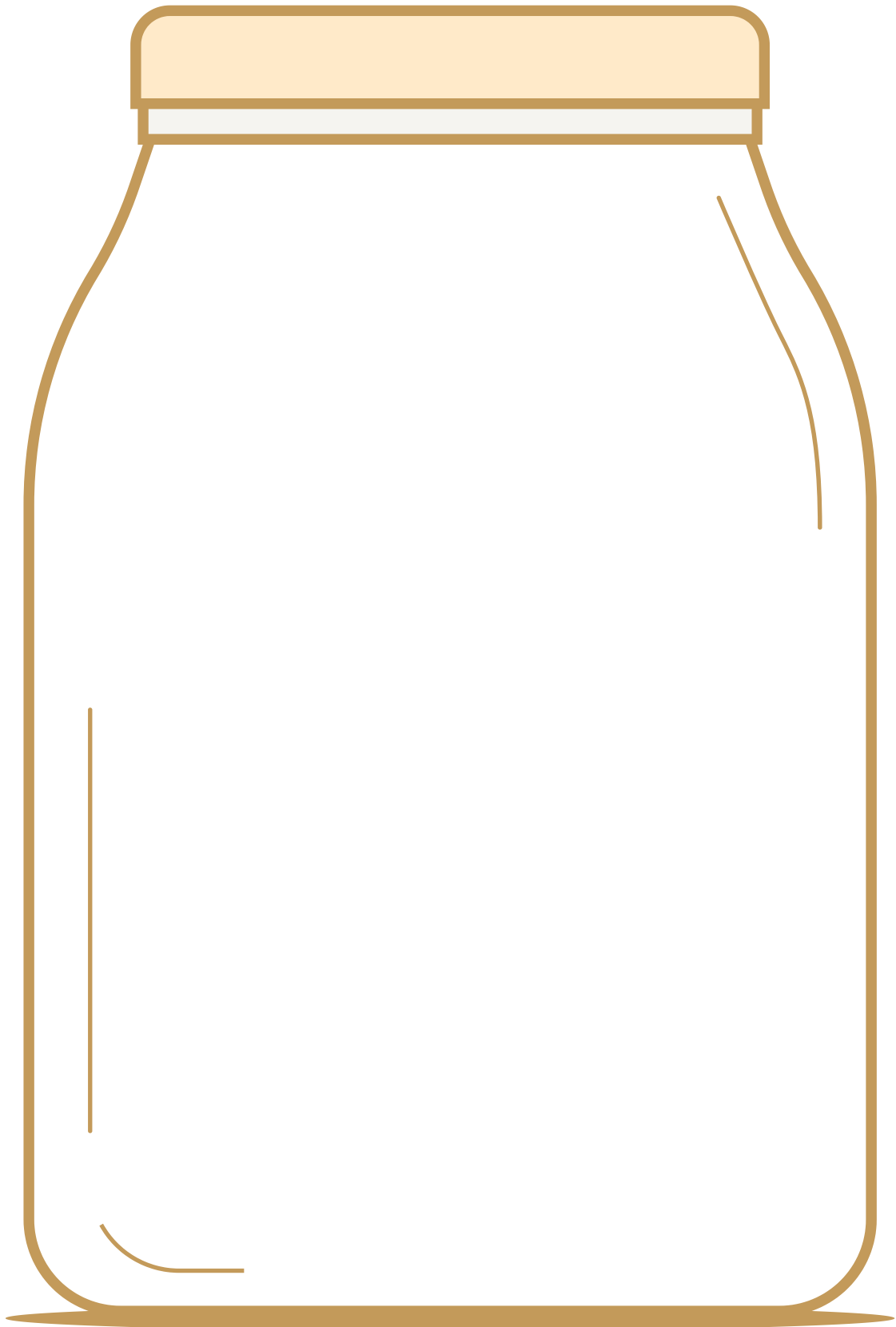
POHON PIKIRAN



MENGUNGKAPKAN SYUKUR



GELAS BERSYUKUR

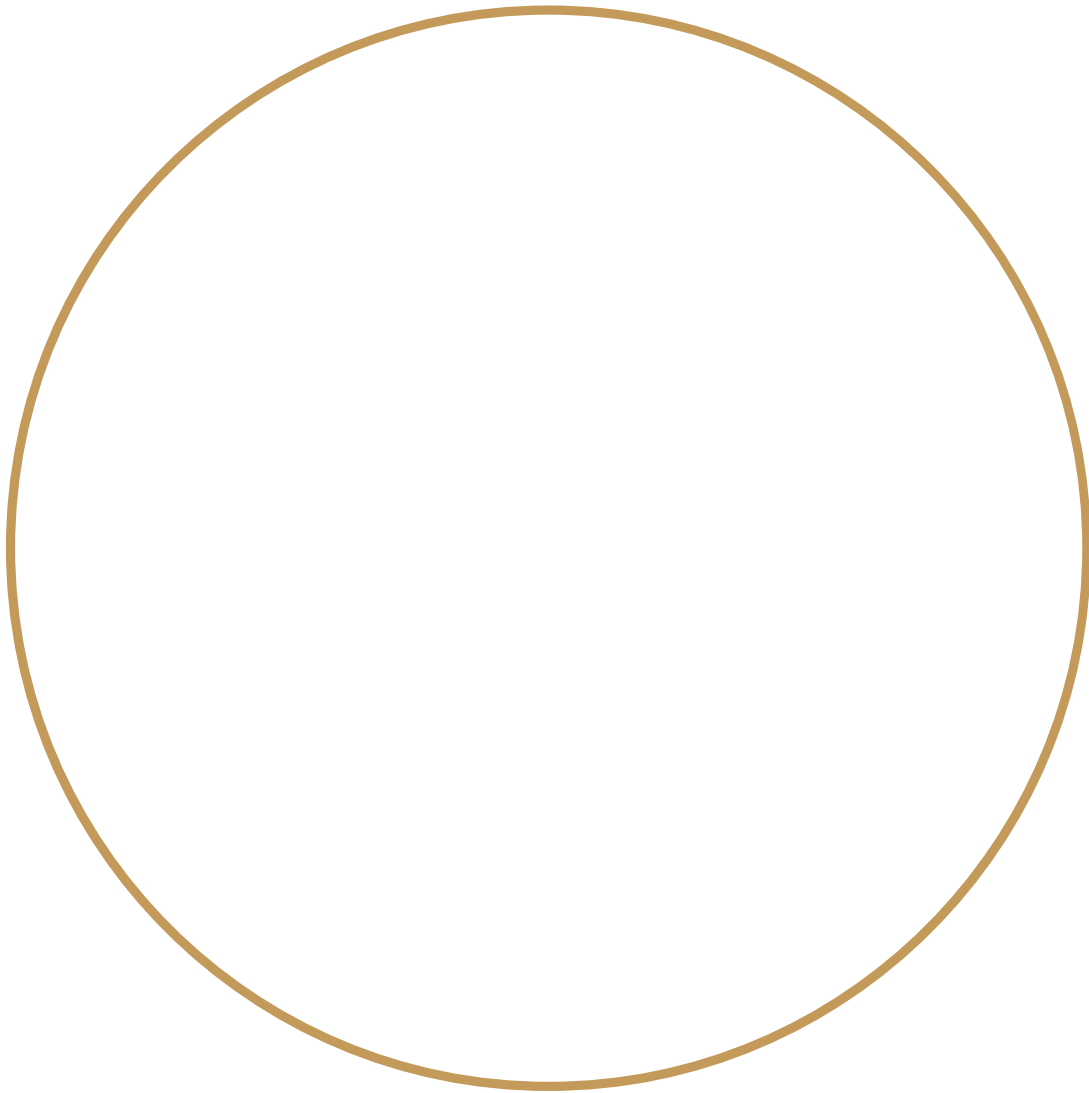


PELACAK KEBAIKAN

BULAN _____

AKU BERSYUKUR UNTUK

Pikirkan tentang segala yang kamu miliki dan apa yang harus kamu syukuri.
Gambarlah sesuatu yang kamu syukuri di dalam lingkaran dan tulislah sebuah kalimat tentang itu.



Aku Bersyukur untuk

Satu Kalimat

DIRIKU YANG TERBAIK

kebiasaan yang perlu diubah

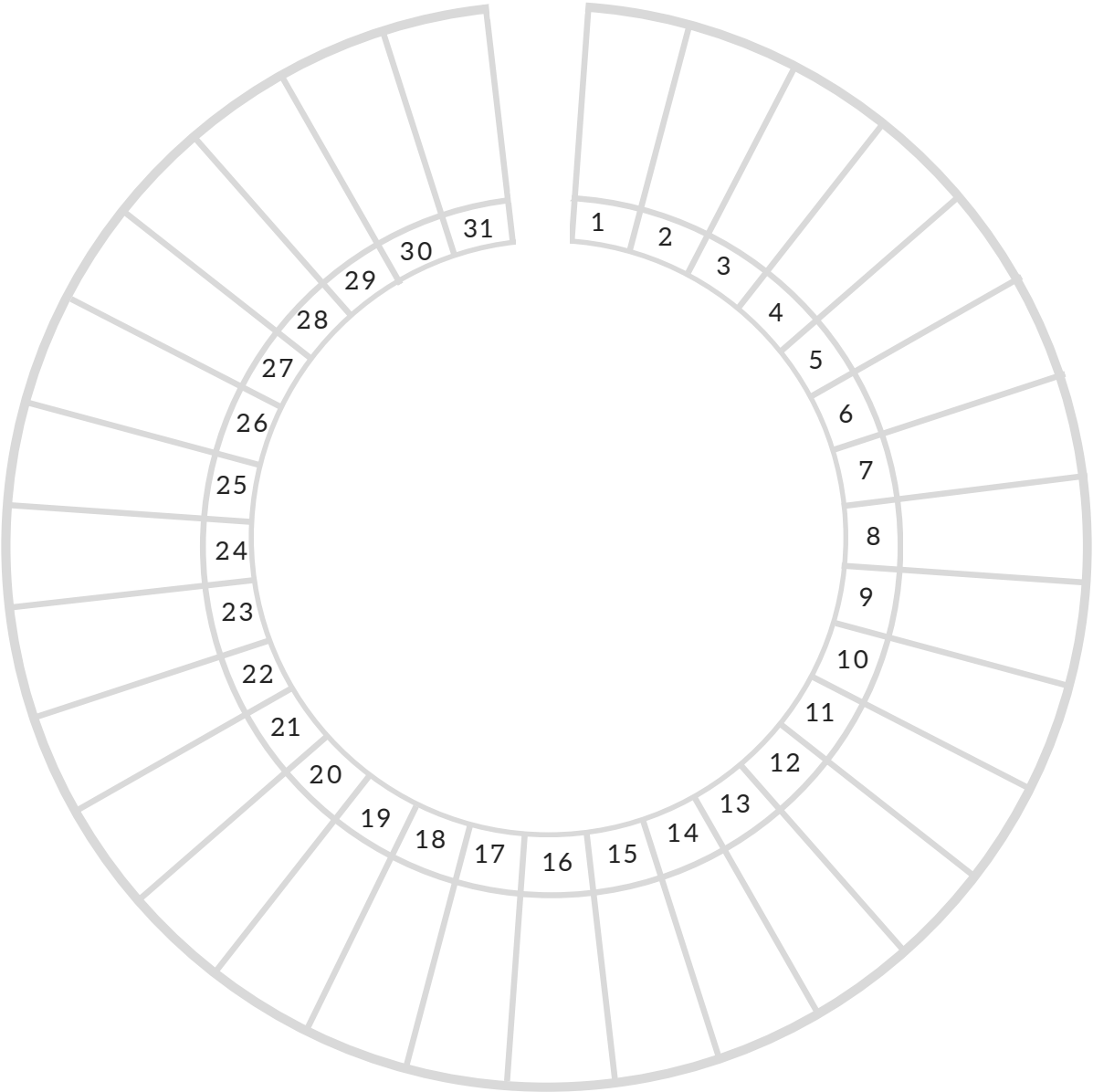
keterampilan yang perlu dipelajari

Nilai-nilai yang perlu ditingkatkan

sifat yang perlu di terapkan

PELACAK SUASANA HATI

BULAN _____



NEUTRAL	TIRED	STRESSED	
GRUMPY	SICK	SAD	
RELAXED	HAPPY	ANGRY	

PAPAN VISI

karir

Keuangan

Teman

Cinta

Pertumbuhan diri

Kesehatan

Leisure

Home

PAPAN VISI

HAL YANG INGIN SAYA TARI

IBADAH

KESEHATAN FISIK

MENCINTAI DIRI SENDIRI

KELUARGAKU

POLA PIKIR TENTANG UANG

TUJUAN BESAR KU

PAPAN VISI KU

KUTIPAN FAVORIT KU



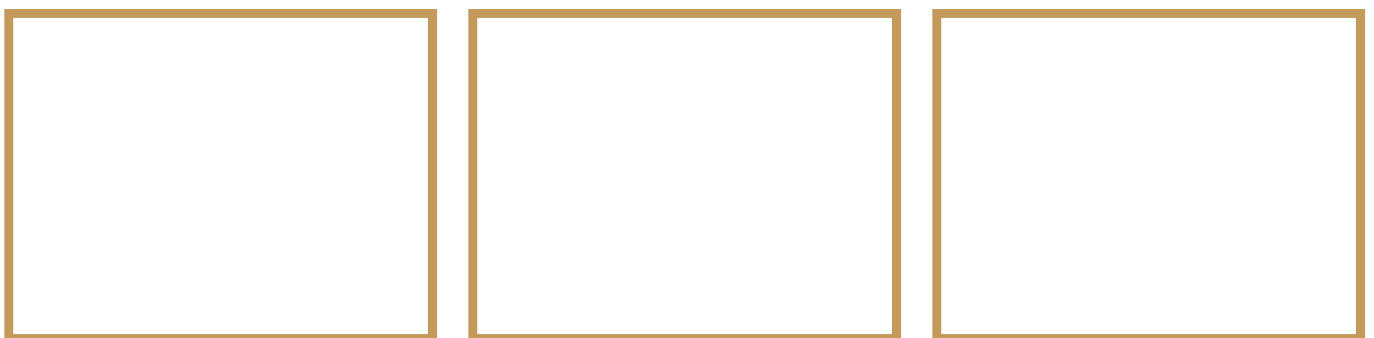
Three circular frames, each with a double quote " at the top left and a closing quote " at the bottom right, arranged horizontally. These are intended for writing favorite quotes.

UANG AMAN SAYA UNTUK
BERELAKSASI



Three banner-shaped frames, each with a double-line border and a pointed bottom, arranged horizontally. These are intended for writing the amount of money set aside for relaxation.

TUJUANKU



Three square frames with a double-line border, arranged horizontally. These are intended for writing personal goals.

VISI BULANAN

Merayakan Bulan Lalu

tujuan, pencapaian, berkah

membayangkan

apa yang ingin terjadi di bulan ini

Hal yang Harus Dilakukan Bulan Ini

Pribadi

Orang

Hasrat

Tujuan

projek

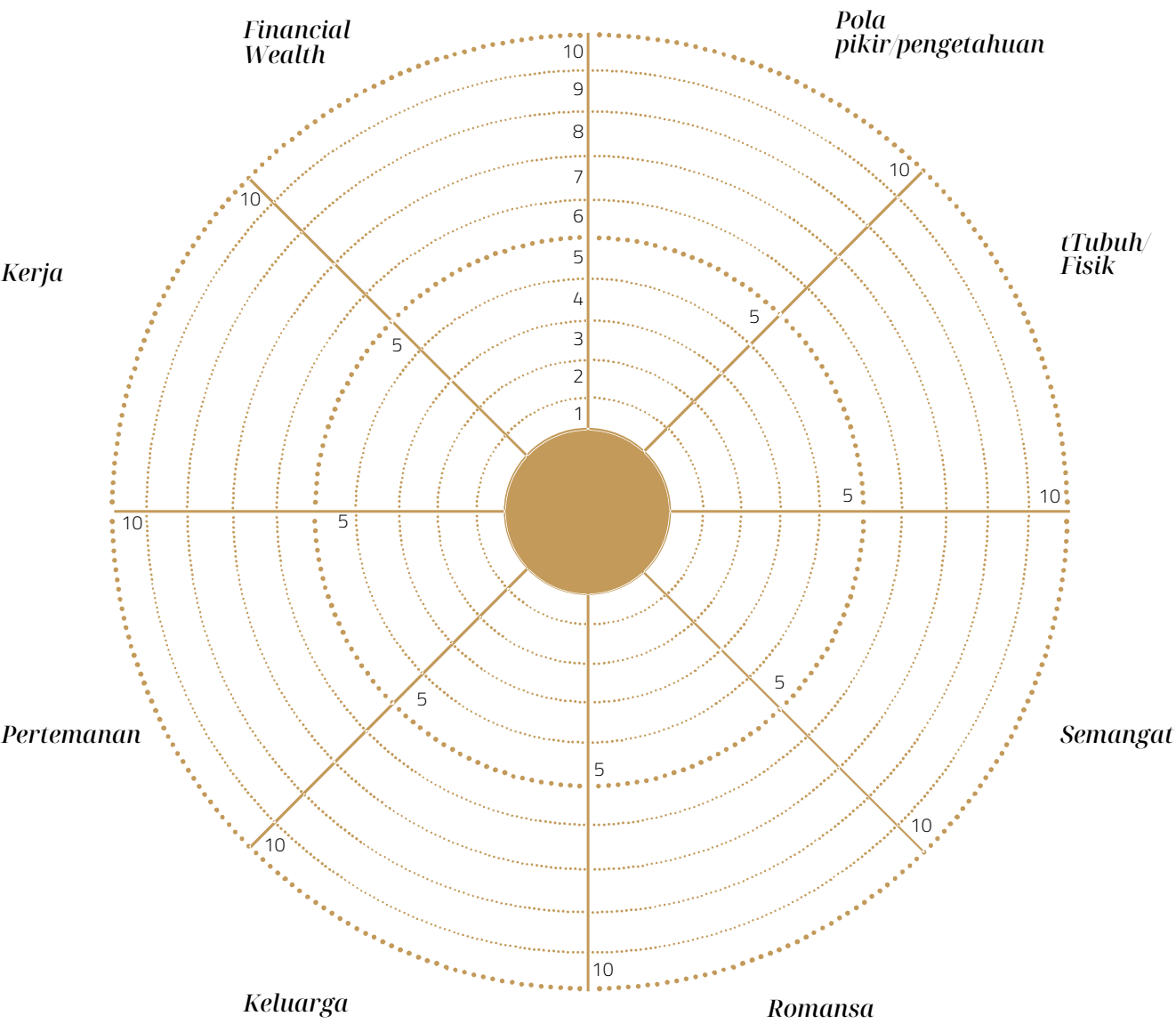
Acara

HARI RATA-RATA SAYA

	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>
	>>	>>	>>

RODA KEHIDUPAN

BULAN _____



CATATAN

CATATAN YOGA

TANGAL HAR INI

MUSIK

POSISI	WAKTU	SELESAI

TUJUAN UNTUK SESI YOGA HARI INI

PELACAK MEDIASI

HARI	AKTIVITAS MEDIASI	DURASI
SENIN		
SELASA		
RABU		
KAMIS		
JUMAT		
SATURDAY		
MINGGU		
TOTAL WAKTU MEDIASI		

VISUALISASI

SELAMA VISUALISASI SAYA MELIHAT:

SELAMA VISUALISASI SAYA MERASAKAN EMOSI::

DENGAN MENGGUNAKAN 5 INDERA SAYA, SAYA BISA MELIHAT, MENDENGAR, MENCIUM, MERASAKAN, MENYENTUH:



HAL YANG INGIN SAYA LIHAT LEBIH BANYAK:

HAL YANG INGIN SAYA LIHAT LEBIH SEDIKIT:

DAFTAR KEINGINAN

TANGGAL:

CATATAN

SURAT UNTUK DIRIKU DI MASA DEPAN

tetapkan tujuan untuk dirimu sendiri, buat prediksi tentang dunia.
Bayangkan masa depan, dan kemudian wujudkan itu.



SURAT UNTUK SEMESTA

surat ini akan membantu Anda membersihkan pikiran dari ketakutan yang menghambat Anda. Oleh karena itu, nyatakan keinginan Anda dengan jelas dan jangan lupa untuk menunjukkan rasa terima kasih serta merasa bangga atas apa yang telah Anda capai.

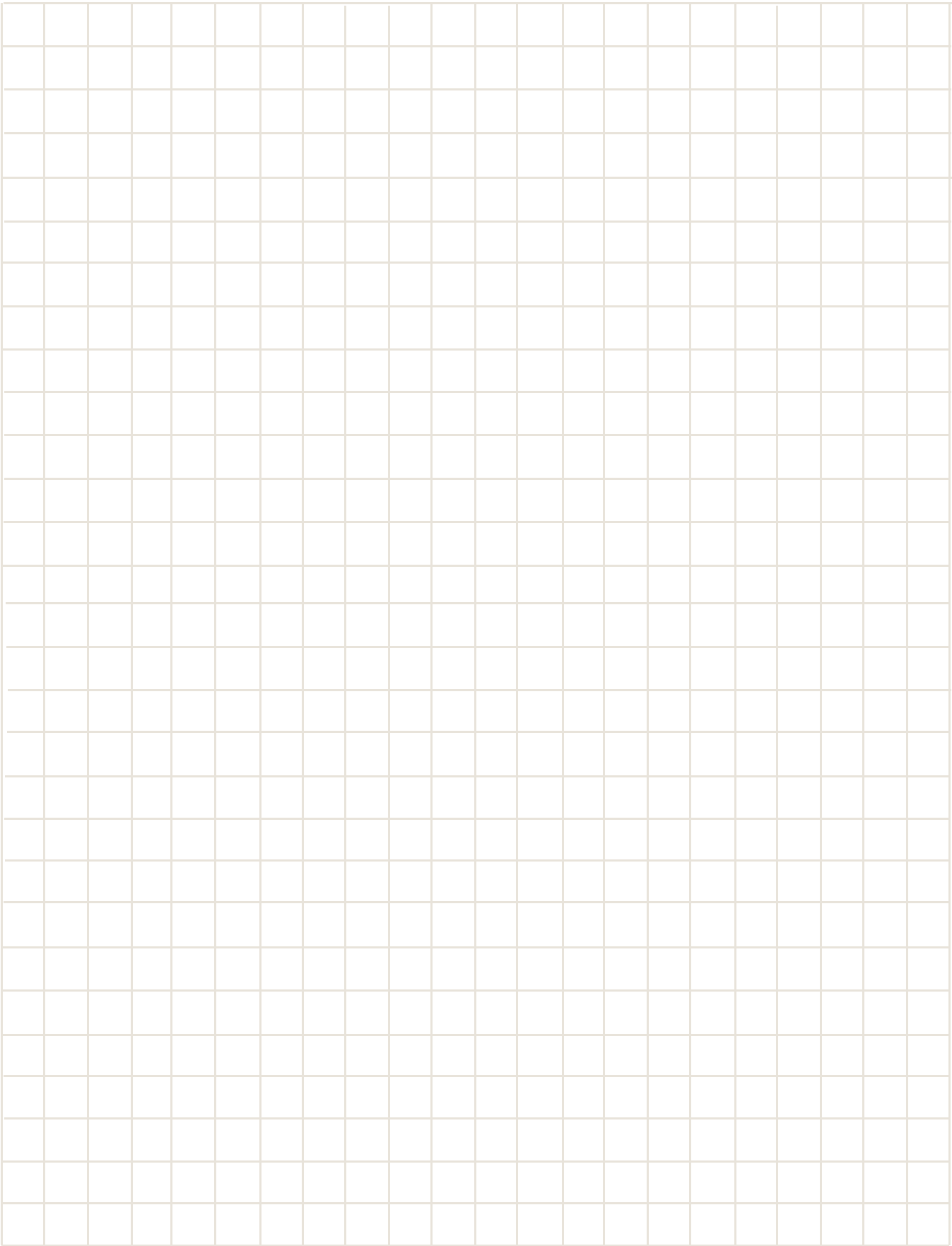


MELEPASKAN



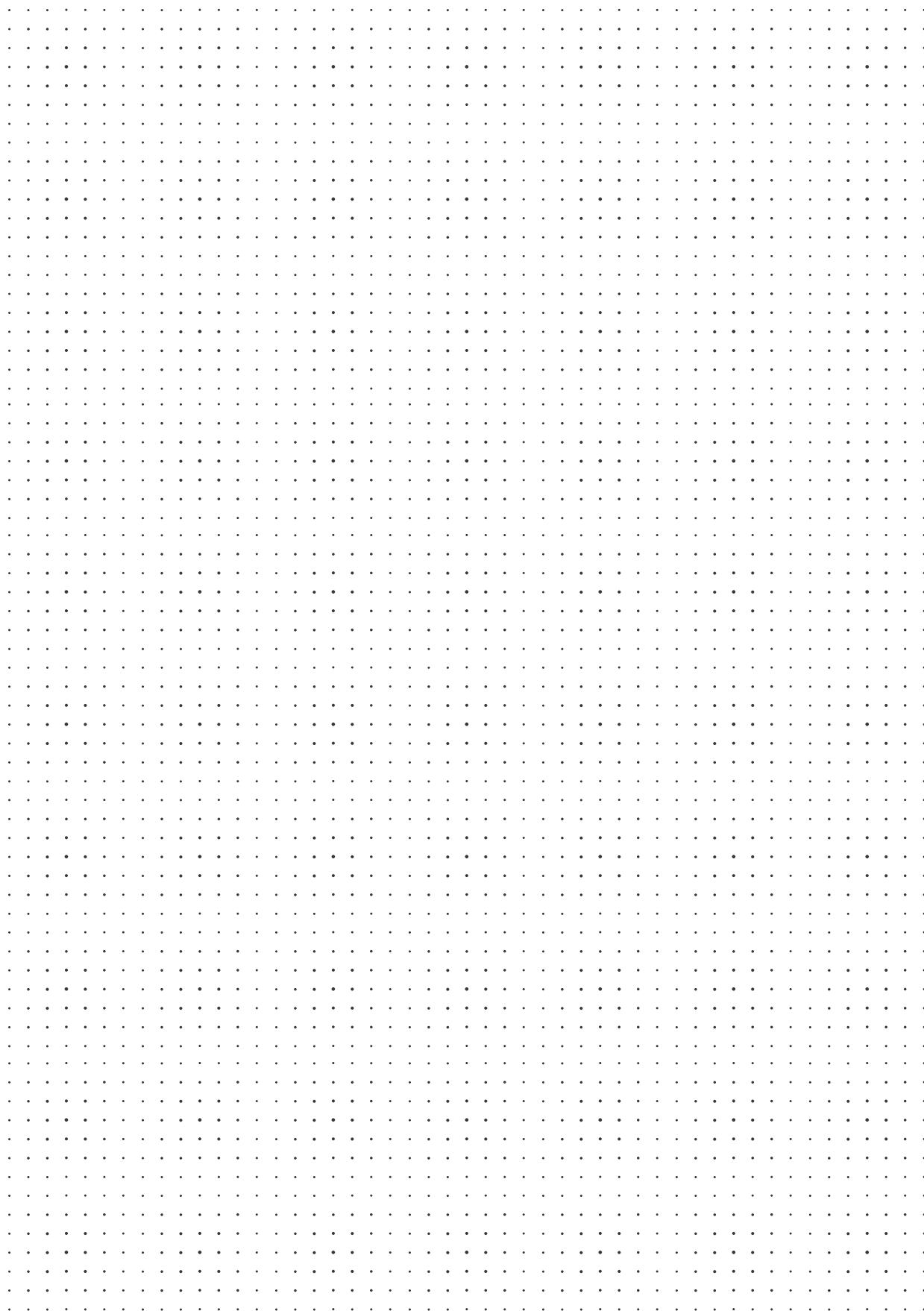
PIKIRAN REFLEKTIF

HALAMAN JURNAL



HALAMAN JURNAL

HALAMAN JURNAL



HALAMAN JURNAL



REALITA BARUKU

