



Jurnal Catatan Pemikiran

Catatan Harian

Nama

Tanggal

Nilai Harimu? ☆☆☆☆☆

Situasi yang Dialami

Perasaan yang Saya Rasakan

Pikiran Otomatis Negatif

Pikiran Baru yang Lebih Rasional

Strategi yang akan saya lakukan dan kata kata positif