

My worksheet 1

Positive Self-Talk Journal

Isi salah satu atau beberapa kotak setiap hari dengan jawaban yang jujur dan sederhana tentang dirimu dan harimu.

Aku merasa baik ketika...

Aku bangga pada diriku karena...

Sesuatu yang berjalan baik
hari ini adalah...

Aku bersenang-senang ketika...

Hal yang membuatku unik
adalah...

Aku belajar dari kesalahan
hari ini bahwa...

Hal yang menarik hari ini
adalah...

Sesuatu yang aku syukuri
adalah...

Cara aku berbuat baik hari ini
adalah...

Pencapaian yang aku buat
minggu ini adalah...

Hal yang kusukai dari diriku
adalah...

Sesuatu yang aku cintai dari
hidupku adalah...