

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...