
30-DAY GRATITUDE JOURNAL

with

Paulinus Pandiangan

Seuntai Kata dari Penulis

Hai, sobat! Senang rasanya bisa membagikan jurnal ini untuk kalian semua.

Ada banyak hal dalam perjalanan hidup yang bisa menyedot energi kita untuk kesal dan marah, tetapi, sebagaimana dua sisi koin, ada banyak pula hal, sebanyak bintang-bintang di angkasa—yang barangkali tampak kecil dan sepele—yang cukup patut untuk membuat kita tersenyum dan bersyukur setiap hari.

Alangkah baiknya apabila kita tetap mampu bersyukur walaupun hidup tidak selalu mudah. Kemampuan bersyukur menjadi sangat penting terutama di tengah dunia saat ini yang mengglorifikasi popularitas, kekayaan, status sosial, seolah menjadi jalan menuju kebahagiaan.

Fakta menariknya adalah bahwa kemampuan bersyukur ini dapat dilatih, salah satunya dengan menulis jurnal rasa syukur (*gratitude journal*).

Sebagian besar pertanyaan-pertanyaan refleksi dalam jurnal ini saya sarikan dengan sedikit modifikasi dari buku **The 90-Day Gratitude Journal** yang ditulis oleh **S. J. Scott** dan **Barrie Davenport**. Di jurnal ini kita dihadapkan pada 30 set pertanyaan reflektif untuk sebulan penuh, tiap set terdiri dari 3 pertanyaan. Pertanyaan pertama dan kedua akan selalu sama untuk setiap hari, hanya pertanyaan ketiga yang berbeda dari hari ke hari.

Format jurnal ini membantu kita untuk melatih diri menyadari berbagai hal baik yang terjadi dalam hidup kita setiap hari; sembari merefleksikan kutipan-kutipan bijak (*quote*) yang tercantum di setiap lembar. Dengan rutin melakukan ini setiap hari selama sebulan penuh, diharapkan kita dapat menanamkan kebiasaan bersyukur dalam diri masing-masing.

Semoga dalam proses melatih diri untuk bersyukur, kita bersama-sama akan menjadi pribadi-pribadi yang sungguh menyadari bahwa lembar demi lembar kehidupan kita dipenuhi dengan anugerah, pun dalam hal-hal terkecil yang selama ini barangkali luput dari perhatian kita.

Dan dengan demikian, semoga kita menjadi pribadi yang rendah hati dan mampu merasakan kedamaian. Semoga.

Kotawaringin Barat, Januari 2022

Paulinus Pandiangan

Hari #1

Tanggal:

*When you are grateful,
fear disappears and abundance appears.*

— TONY ROBBINS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Deskripsikan satu momen masa kecilmu yang membahagiakan.

Hari #2

Tanggal:

*Develop an attitude of gratitude.
Say thank you to everyone you meet
for everything they do for you.*

— BRIAN TRACY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Lagu apa yang sedang kamu sukai saat ini dan mengapa?

Hari #3

Tanggal:

An attitude of gratitude brings great things.

— YOGI BHAJAN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa komentar positifmu tentang cuaca di tempatmu hari ini?

Hari #5

Tanggal:

*When gratitude becomes an essential foundation
in our lives, miracles start to appear everywhere.*

— EMMANUEL DALGHER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa yang engkau sukai dari pekerjaanmu?

Hari #6

Tanggal:

The essence of all beautiful art is gratitude.

— FRIEDRICH NIETZCHE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa kenangan terbaikmu dari ayah dan ibu?

Hari #8

Tanggal:

*No duty is more urgent than
that of returning thanks.*

— JAMES ALLEN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa saja 3 hal menyenangkan yang sangat ingin engkau lakukan pada minggu / bulan / tahun ini?

Hari #9

Tanggal:

Gratitude changes everything.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa aktivitas yang paling membuatmu senang dan bisa segera engkau lakukan hari ini?

Hari #11

Tanggal:

*The highest tribute to the dead
is not grief but gratitude.*

— THORNTON WILDER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Sebutkan sebuah tradisi keluarga yang paling engkau syukuri pernah ada.

Hari #12

Tanggal:

*True forgiveness is when you can say,
Thank you for that experience.*

— OPRAH WINFREY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Sebutkan nama seorang guru yang paling berkesan dan banyak membantumu di masa sekolah, dan bagaimana ia membantumu.

Hari #14

Tanggal:

*Appreciation is a wonderful thing:
It makes what is excellent in others
belong to us as well.*

— VOLTAIRE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Deskripsikan area favoritmu di rumah dan jelaskan mengapa kamu begitu menyukainya.

Hari #15

Tanggal:

There is always something to be grateful for.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa hal menarik di luar kebiasaan yang ingin engkau coba lakukan pada hari / minggu / bulan / tahun ini?

Hari #16

Tanggal:

Nothing is more honorable than a grateful heart.

— LUCIUS ANNAEUS SENECA

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Siapa yang berhasil membuatmu tersenyum dalam 24 jam terakhir dan apa yang persisnya ia lakukan?

Hari #17

Tanggal:

*There are always flowers
for those who want to see them.*

— HENRI MATISSE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Sebutkan 1 impian yang sangat ingin engkau wujudkan tetapi belum terwujud atau selalu tertunda sampai saat ini.

Hari #18

Tanggal:

Happiness is itself a kind of gratitude.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Teknologi atau aplikasi apa yang engkau gunakan hari ini yang membantumu mengerjakan sesuatu dengan lebih mudah?

Hari #19

Tanggal:

*Living in a state of gratitude
is the gateway to grace.*

— ARIANNA HUFFINGTON

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa saja 3 barang milikmu yang paling engkau senangi?

Hari #20

Tanggal:

My day begins and ends with gratitude.

— LOUISE HAY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa rasa makanan yang paling kau sukai?

Hari #21

Tanggal:

Walk as if you are kissing the earth with your feet.

— THICH NHAT HANH

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Tuliskan sesuatu tentang seseorang yang pernah menolongmu.

Hari #22

Tanggal:

Forget injuries, never forget kindnesses.

— CONFUCIUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Dalam hal apa hidupmu lebih baik hari ini dibanding setahun lalu?

Hari #23

Tanggal:

*Gratitude is the fairest blossom
that springs from the soul.*

— HENRY WARD BEECHER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa kutipan kalimat bijak yang engkau rasa berguna dalam hidupmu dan ingin engkau bagikan kepada orang lain?

Hari #25

Tanggal:

*So much has been given to me;
I have no time to ponder over
that which has been denied.*

— HELEN KELLER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa bagian yang paling engkau sukai dari rutinitas harianmu?

Hari #26

Tanggal:

If you want to find happiness, find gratitude.

— STEVE MARABOLI

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Pelajaran hidup apa yang engkau peroleh dalam 6 bulan terakhir dari sejumlah informasi yang engkau konsumsi di media?

Hari #27

Tanggal:

Silent gratitude isn't very much use to anyone.

— GERTRUDE STEIN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Ceritakan pengalaman liburan paling berkesan yang engkau alami.

Hari #28

Tanggal:

*The roots of all goodness
lie in the soil of appreciation for goodness.*

— DALAI LAMA

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa acara TV yang paling engkau senangi, dan mengapa?

Hari #29

Tanggal:

Every blessing ignored becomes a curse.

— PAULO COELHO

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apa cara favoritmu untuk menikmati alam (duduk di pantai, mendaki gunung, dll)?

Hari #30

Tanggal:

*Through the eyes of gratitude,
everything is a miracle.*

— MARY DAVIS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...
2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?
3. Apabila hari ini adalah hari terakhir engkau hidup di dunia, sebutkan 1 hal penting yang akan engkau lakukan dan dengan siapa engkau akan menghabiskan waktu hidupmu?

*“Hanya dalam rasa syukur
kehidupan akan terasa kaya.”*

— DEITRICH BONHEIFFER

Penutup

Sahabat, akhirnya kita sampai di akhir jurnal. Sebanyak 90 pertanyaan telah kita selesaikan bersama-sama dengan gemilang.

Apa kesanmu dari kegiatan menulis jurnal rasa syukur ini?

Semoga engkau bisa menemukan berbagai hal baik dalam perjalanan hidupmu dan bersyukur atas semua anugerah yang telah engkau terima sampai saat ini. Jangan lupa *share* jurnal rasa syukur ini ke teman-temanmu yang lain apabila engkau merasa mendapatkan manfaat darinya.

May God bless you, and peace be with you all.

With love,
Paulinus Pandiangan
<https://paulinus.net>