
JURNAL RASA SYUKUR 30-HARI

DILENGKAPI JAWABAN

OLEH

Paulinus Pandiangan

Seuntai Kata dari Penulis

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

Dalam jurnal ini saya mencoba menanggapi 30 set pertanyaan dari jurnal rasa syukur yang telah saya publikasikan sebelumnya. Kendati pengisiannya belum bisa konsisten setiap hari, semoga jurnal ini tetap bisa menunaikan fungsinya: membantu saya untuk selalu menyadari betapa banyak hal di luar kendali saya yang berjalan dengan baik dalam perjalanan hidup saya. Bersyukur adalah menyadari berkah dalam hidup kita setiap hari.

Semoga dengan membaca tanggapan saya atas 30 set pertanyaan di jurnal ini Anda menjadi lebih terbuka pada berbagai hal baik dalam perjalanan hidup Anda sehari-hari dan mensyukurinya. *Enjoy!*

Kotawaringin Barat, Maret 2022

Paulinus Pandiangan

Hari #1

Tanggal: 20 Januari 2022

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

— TONY ROBBINS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru yang dianugerahkan kepada saya dan keluarga. Saya bangun dalam keadaan sehat dan dapat memulai pekerjaan saya kembali dengan baik.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin melatih diri saya untuk bersikap positif kepada orang-orang yang saya temui, juga lebih tenang dalam menanggapi berbagai hal.

3. Deskripsikan satu momen masa kecilmu yang membahagiakan.

Satu hal yang berkesan adalah saat saya ikut dalam rombongan tamasya sekolah saat SD. Saya senang bisa menikmati pemandangan alam dan bercengkerama dengan teman-teman lain yang ikut dalam rombongan. Malam sebelumnya saya sampai tidak bisa tidur karena selalu membayangkan keseruan perjalanan wisata ini.

Hari #2

Tanggal: 21 Januari 2022

*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 ...

kesehatan saya dan keluarga. Udara sangat sejuk saat saya berangkat kerja pagi ini, dan saya bertemu dengan rekan-rekan kerja saya yang juga sehat.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin membaca satu bab dari buku elektronik di *smartphone* dan mencoba merenungkan isinya, siapa tahu bisa menjadi bahan tulisan di blog.

3. Lagu apa yang sedang kamu sukai saat ini dan mengapa?

Instrumental sape' dari Alif Fakod di YouTube. Rasanya tepat untuk mendampingi saya saat melakukan rutinitas gerak jalan di pagi hari selama 30 menit.

Hari #3

Tanggal: 25 Januari 2022

An attitude of gratitude brings great things.

— YOGI BHAJAN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

berkat Tuhan bagi keluarga saya. Orangtua saya di Sumatera dalam keadaan yang baik, juga anak-anak dan saudari-saudari saya. Saya juga senang dengan perkembangan anak-anak saya. Mereka adalah anugerah dalam hidup saya.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Bersikap hormat kepada orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini, juga mengapresiasi hal-hal baik yang dilakukan orang lain kepada saya.

3. Apa komentar positifmu tentang cuaca di tempatmu hari ini?

Pagi ini sejuk dan saya merasa diberkati bisa menikmati sejuknya udara pagi ini saat berangkat kerja. Saya ingin memanfaatkan sejuknya pagi ini untuk menggerakkan tubuh dengan berjalan kaki santai.

Hari #4

Tanggal: 26 Januari 2022

Stop now. Enjoy the moment. It's now or never.

— MAXIME LAGACÉ

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

kesehatan yang memungkinkan saya melakukan pekerjaan saya pagi ini. Istri dan anak saya juga dalam keadaan yang baik dan saya dapat bangun dari tidur pagi ini dalam keadaan yang segar.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin membaca buku 'Even Happier' karya Tal Ben-Shahar dan mencoba merefleksikan isinya; mengaitkannya dengan konteks kehidupan pribadi saya.

3. Apa pencapaian terbesar dalam hidup pribadimu, dan mengapa menurutmu engkau bisa mencapainya?

Pencapaian terbesar saya adalah terbebas dari minuman keras, obat-obatan terlarang (narkotika), dan seks bebas. Ketiga hal ini adalah belenggu yang bisa merusak dan menghancurkan hidup seseorang. Saya berterimakasih atas didikan orangtua, terutama ibu saya, yang selalu mengingatkan saya untuk menjaga diri, menjauhkan diri dari ketiga belenggu di atas. Dengan terbebas dari hal-hal tersebut, saya merasa sangat sehat dan damai.

Hari #5

Tanggal: 27 Januari 2022

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

— EMMANUEL DALGHER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru yang masih diberikan kepada saya dan keluarga. Anak saya masih tertidur pulas saat saya berangkat kerja pagi ini, dan saya dapat menikmati sarapan dengan nikmat. *This is a good day!*

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin lebih memberi perhatian (atentif) kepada orang lain saat berbicara kepada saya. Saya mengamati masih sering kurang memperhatikan ekspresi wajah orang lain saat berbicara kepada saya, dan itu ingin saya ubah.

3. Apa yang engkau sukai dari pekerjaanmu?

Pertama, hasilnya berguna bagi banyak orang. Saya berperan dalam produksi biogas yang menjadi bahan bakar generator listrik. Daya listrik yang dihasilkan oleh generator itu pada akhirnya bisa untuk penerangan di rumah-rumah karyawan dan juga untuk konsumsi pabrik pengolahan minyak sawit. Saya merasa bangga bisa terlibat

dalam pekerjaan ini. Kedua, pendapatan yang mencukupi kebutuhan keluarga saya, termasuk kedua orangtua saya. Saya senang bisa membagikan sebagian dari pendapatan saya di tempat ini kepada kedua orangtua saya. Rasanya membahagiakan dan saya bangga bisa memberi kepada orangtua.

Hari #6

Tanggal: 28 Januari 2022

The essence of all beautiful art is gratitude.

— FRIEDRICH NIETZCHE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

kesehatan saya dan anggota keluarga. Saya dapat menggerakkan tubuh saya dengan baik dan semua indera saya berfungsi dengan baik. Dapat menjalani 1 hari dengan sehat adalah anugerah besar.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin mencoba menulis di blog dan membuat rencana karya saya di platform digital yang semoga bisa berguna bagi orang lain.

3. Apa kenangan terbaikmu dari ayah dan ibu?

Ayah dan ibu adalah pejuang keluarga. Mereka melakukan apa yang dapat mereka lakukan untuk memberi apa yang bisa mereka berikan kepada anak-anaknya. Tak hanya bagi anak-anaknya, mereka juga berusaha memberi yang baik kepada keluarga, baik keluarga bapak dan juga ibu, meskipun tidak selalu bisa diterima dengan baik. Mereka adalah orang-orang yang hanya berusaha untuk berbuat baik setulusnya; *the best they knew*.

Hari #7

Tanggal: 29 Januari 2022

*The smallest act of kindness is
worth more than the grandest intention.*

— OSCAR WILDE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

berkat Tuhan bagi saya dan keluarga. Pagi ini saya dapat bangun dari tidur dalam keadaan sehat, dapat menikmati sarapan sederhana dengan baik dan nikmat, dapat tiba di lokasi pekerjaan tepat waktu, dan bertemu dengan rekan-rekan kerja yang juga sehat.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin mengucapkan terimakasih kepada orang-orang yang membantu saya atau melakukan kebaikan untuk saya sepanjang hari ini.

3. Apa hal baik yang justru bertumbuh di dalam dirimu di kala pandemi corona saat ini?

Saya semakin menyadari rapuhnya kehidupan manusia; bahwa hidup bisa berakhir kapan saja tanpa terduga, dan oleh karenanya saya semakin mampu mensyukuri berbagai hal baik yang terjadi dalam hidup saya setiap hari. Saya juga lebih menghargai kesehatan

yang merupakan anugerah yang masih bisa saya nikmati saat ini, dan saya menjadi orang yang lebih rileks dalam bekerja, karena saya semakin menyadari bahwa pekerjaan bisa hilang atau berakhir kalau saya tidak sehat secara fisik, dan karenanya, menjaga fisik tetap sehat selama bekerja menjadi penting, sama pentingnya dengan pekerjaan itu sendiri.

Hari #8

Tanggal: 31 Januari 2022

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

— JAMES ALLEN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baik yang diberikan kepada saya dan keluarga. Saya dapat menikmati indahnya langit biru, cuaca yang cerah, hati yang damai, dan tubuh yang sehat.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin berinteraksi dengan baik dengan teman-teman di tempat kerja dan berusaha untuk mengatakan hal-hal yang baik kepada semua orang yang saya temui.

3. Apa saja 3 hal menyenangkan yang sangat ingin engkau lakukan pada minggu / ~~bulan~~ / ~~tahun~~ ini?

- Mengupdate blog saya dengan hal-hal yang kiranya bisa berguna bagi orang lain yang membacanya.
- Makan di luar bersama istri dan anak sambil relaksasi.
- Mencapai 150 heart points di aplikasi Google Fit dengan cara berjalan kaki 30 menit sampai 1 jam di pagi hari dalam minggu ini.

Hari #9

Tanggal: 2 Februari 2022

Gratitude changes everything.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

berkat Tuhan yang memampukan saya untuk bangun pagi dan berangkat ke tempat kerja dan bisa tiba tepat waktu, kendati hanya tidur sekitar 5 jam saja karena jam piket di pabrik malam sebelumnya.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin memanfaatkan waktu istirahat hari ini dengan sebaik mungkin untuk memulihkan energi saya, agar saya bisa lebih fit di hari berikutnya. Selain itu saya juga ingin menulis di blog berisikan intisari dari buku elektronik yang saya baca di perangkat genggam.

3. Apa aktivitas yang paling membuatmu senang dan bisa segera engkau lakukan hari ini?

- Beristirahat secukupnya, karena jam tidur di malam sebelumnya yang kurang dari optimum, yang membuat saya masih mengantuk pagi ini.
- Membaca buku menarik di perangkat genggam.
- Bermain dengan anak saya di rumah.

Hari #10

Tanggal: 3 Februari 2022

*Gratitude makes sense of your past,
brings peace for today,
and creates a vision for tomorrow.*

— MELODY BEATTIE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

anugerah kesehatan untuk keluarga saya. Saya bangun pagi dalam keadaan segar dan sehat. Istri dan anak saya juga sehat. Saya dapat menikmati sarapan pagi dengan baik dan menikmati udara pagi saat berangkat kerja pagi ini.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin berdoa memohon berkat bagi orang-orang baik yang dianugerahkan Tuhan dalam hidup saya: orangtua, keluarga, anak-anak, saudara-saudari, dan sahabat (yang walaupun tidak banyak, tetapi cukup bermakna bagi saya).

3. Sebutkan sebuah kesalahan masa lalu yang memberikan dampak positif bagimu saat ini.

Saya adalah seorang introvert yang sangat kesulitan untuk bergaul dan berjejaring, dan akibatnya saya tidak memiliki banyak teman.

Tetapi salah satu dampak baiknya adalah saya tidak masuk ke pertemanan yang toksik, yang berpotensi menyeret saya ke dalam pergaulan yang tidak sehat. Dan saya merasa mendapatkan keuntungan saat ini: saya hidup dengan lebih sehat dan damai.

Hari #11

Tanggal: 4 Februari 2022

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

— THORNTON WILDER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

anugerah kehidupan dan kesehatan yang saya nikmati bersama keluarga. Saya dapat bangun pagi dalam keadaan sehat, lalu berdoa dan menikmati sarapan dengan nikmat, berangkat kerja dengan udara yang sejuk dan cuaca yang baik, bertemu dengan rekan-rekan kerja yang juga dalam keadaan baik, melakukan pekerjaan dengan baik dan bisa menulis postingan di blog. Setiap hari menyimpan berkahnya sendiri dan saya bersyukur bahwa saya masih diberikan berbagai hal baik di pagi ini.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin belajar berbagai hal baik dari orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini. Dari cerita mereka biasanya selalu ada hal yang bisa dipetik dan berangkali berguna dalam kehidupan saya. Saya percaya bahwa setiap orang bisa belajar sesuatu dari orang lain dan pelajaran hidup orang lain bisa saja berguna bagi kita di kemudian hari.

3. Sebutkan sebuah tradisi keluarga yang paling engkau sukuri pernah ada.

Tradisi berdoa bersama di akhir tahun. Ini umum di keluarga Batak, dan saya bersyukur bahwa tradisi berkumpul dan berdoa bersama di akhir tahun ini tetap kami lakukan sebagai keluarga. Setelah merantau saya semakin merindukan tradisi ini dan semakin menyadari betapa berharganya pertemuan keluarga seperti ini, terutama untuk keluarga yang anak-anaknya banyak merantau ke luar daerah, menjadikan pertemuan sekali setahun seperti ini semakin berharga dan penting. Tradisi lain adalah berkumpul dan mendoakan arwah anggota keluarga yang sudah meninggal, diikuti makan bersama. Ini menjadi pengingat yang penting dan bernilai, dan ini melatih kami untuk tetap ingat pada anggota keluarga yang telah terlebih dahulu meninggal sembari mendoakan keselamatan dan pertolongan Tuhan bagi arwah mereka.

Hari #12

Tanggal: 5 Februari 2022

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

— OPRAH WINFREY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan Tuhan bagi keluarga saya. Saya percaya bahwa Tuhan bisa menggunakan apa saja untuk menyadarkan saya betapa besar cintaNya untuk saya dan orang-orang terkasih dalam hidup saya, dan hari ini adalah hari baru yang akan digunakan Tuhan kembali untuk memberikan kebaikanNya kepada saya.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin membaca dan melihat hal-hal baik melalui media yang dapat saya akses hari ini dan mencoba membagikannya melalui postingan blog saya; semoga bisa berguna suatu saat ketika saya membacanya kembali, dan (barangkali) bisa berguna bagi orang lain.

3. Sebutkan nama seorang guru yang paling berkesan dan banyak membantumu di masa sekolah, dan bagaimana ia membantumu.

Yang saya rasa bisa membantu “membukakan” dunia baru kepada saya adalah seorang suster sekaligus kepala sekolah sewaktu saya masih di SD bernama Suster Asteria. Beliau mengajarkan kami sekelas, termasuk saya, untuk bisa membaca dan menulis dengan baik. Dan dia melakukannya dengan penuh kesabaran, sampai kami benar-benar bisa. Tulisan tangan bersambung yang saya pelajari di masa-masa awal SD ini bahkan menjadi ciri khas saya yang bertahan sampai saya SMP. Di masa SMA saya mencoba gaya tulisan tangan baru dan di masa perkuliahan semakin banyak berubah dan saat ini sudah berubah total. Saya ingat bahwa tulisan tangan saya sangat indah dulu dan sangat bisa dibanggakan. Kemampuan menulis dengan tulisan bersambung dan membaca inilah saya kira yang menjadi dasar sangat penting yang membantu saya menjelajahi dunia yang bermanfaat sampai saat ini, dan itu semua bisa terjadi karena Tuhan mempertemukan saya dengan Suster Asteria.

Hari #13

Tanggal: 7 Februari 2022

*Nothing new can come into your life
unless you are grateful
for what you already have.*

— MICHAEL BERNHARD

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

berkat Tuhan bagi keluarga kami dalam rupa kesehatan dan perlindungan. Saat berangkat kerja pagi ini istri dan anak saya dalam keadaan sehat, saya dapat melakukan pekerjaan saya pagi ini dengan baik, dan di kantor ibu *office girl* membawakan saya secangkir kopi pagi ini.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin melatih diri saya untuk mengurangi penggunaan HP saat di rumah dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama anak.

3. Apa yang paling engkau sukai dari daerah tempatmu tinggal saat ini?

Lingkungan kerja saya cukup hijau dan kualitas udaranya juga baik. Saya senang dengan keramahan orang-orang di tempat ini, rasanya tidak banyak kesulitan dalam berinteraksi dengan mereka.

Hari #14

Tanggal: 8 Februari 2022

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

— VOLTAIRE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Kami semua dalam keadaan sehat. Pagi ini tidak hujan sehingga saya dapat berangkat ke tempat kerja tanpa harus berjaket hujan setelah menikmati sarapan dengan tenang. Ini hari yang penuh berkat.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin mengatur waktu penggunaan telepon genggam saat di rumah. Sebisa mungkin saya ingin melatih diri menjauhkan telepon genggam saat berinteraksi dengan anggota keluarga, khususnya anak saya.

3. Deskripsikan area favoritmu di rumah dan jelaskan mengapa kamu begitu menyukainya.

Kamar, karena ada AC yang membuat suasana lebih sejuk, dan ruangan ini menjadi tempat yang paling baik untuk saya bermain dengan anak.

Hari #15

Tanggal: 9 Februari 2022

There is always something to be grateful for.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

anugerah Tuhan yang memberikan hari yang baru bagi saya dan keluarga, dan kami dalam keadaan yang baik. Kendati saya terjaga pada tengah malam dan kesulitan melanjutkan tidur, saya tetap bisa menghadiri apel bersama pada pagi ini tepat waktu.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin terus melatih diri untuk melepaskan keterikatan dengan perangkat genggam saat berada di rumah bersama keluarga. Saya juga ingin melanjutkan karya saya di dunia digital dalam bentuk video dan tulisan dengan memanfaatkan waktu yang ada sebaik mungkin.

3. Apa hal menarik di luar kebiasaan yang ingin engkau coba lakukan pada hari / minggu / bulan / tahun ini?

Saya ingin membuat video singkat dan/atau tulisan tentang konsep kebahagiaan yang ditulis oleh Tal Ben-Shahar dalam bukunya berjudul “Happier” dan di dalamnya saya ingin membagikan beberapa hal penting yang saya pahami dari buku tersebut.

Hari #16

Tanggal: 10 Februari 2022

Nothing is more honorable than a grateful heart.

— LUCIUS ANNAEUS SENECA

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru ini. Saya dapat bangun dari tidur, sarapan, mandi, dan berangkat kerja dengan baik. Saya percaya bahwa setiap hari menyiapkan berkatnya sendiri, dan saya terbuka untuk menerima segala kebaikan hari ini.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin melatih diri saya untuk lebih berdisiplin lagi dalam “menjaga jarak” dengan perangkat genggam saat di rumah, agar saya bisa lebih fokus menggunakan waktu bermain bersama anak saya.

3. Siapa yang berhasil membuatmu tersenyum dalam 24 jam terakhir dan apa yang persisnya ia lakukan?

Anak saya Rafael. Segala tingkahnya berpotensi membuat saya tersenyum. Dia bisa sangat asyik dengan permainannya, dan melihatnya demikian saja sudah membuat saya senang.

Hari #17

Tanggal: 11 Februari 2022

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

— HENRI MATISSE

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Saya sedikit telat bangun pagi, tetapi ternyata masih bisa tepat waktu hadir di *briefing* pagi bersama teman-teman yang lain, dan ternyata ada beberapa yang lebih telat dari saya! Hahaha...

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin melatih diri saya untuk lebih tenang dalam menyikapi berbagai hal, dan hari ini saya ingin membuat tulisan baru di blog, atau bentuk karya lain yang dapat di-*share* di *platform* digital, tentunya setelah membereskan pekerjaan utama saya.

3. Sebutkan 1 impian yang sangat ingin engkau wujudkan tetapi belum terwujud atau selalu tertunda sampai saat ini.

Ingin membawa kedua orangtua berwisata bersama selagi mereka berdua masih sehat dan masih hidup.

Hari #18

Tanggal: 12 Februari 2022

Happiness is itself a kind of gratitude.

— ANONYMOUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru yang dianugerahkan kepada saya dan keluarga. Saya bersyukur masih diberi kesempatan untuk menjalani hidup di hari ini, dan saya percaya bahwa hari ini pun menyimpan berkatnya sendiri untuk kami.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin mengikuti vaksinasi dosis ke 3 (*booster*) yang merupakan bentuk partisipasi saya dalam membantu upaya pemerintah dalam menanggulangi pandemi COVID-19.

3. Teknologi atau aplikasi apa yang engkau gunakan hari ini yang membantumu mengerjakan sesuatu dengan lebih mudah?

- WhatsApp yang banyak membantu dalam koordinasi pekerjaan dan membagikan hal-hal yang perlu, bahkan sekedar hal-hal yang lucu atau menghibur.
- Aplikasi Tokopedia, Flip, BNI Mobile Banking yang membantu sekali dalam transaksi-transaksi keuangan seperti pembayaran iuran BPJS Kesehatan atau isi ulang paket data dan pulsa HP.

Hari #19

Tanggal: 14 Februari 2022

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

— ARIANNA HUFFINGTON

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari dan kehidupan baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Kami dapat beristirahat dengan aman dan tenang sepanjang malam dan pagi ini saya dapat bangun dari tidur dalam keadaan yang baik. Pagi ini saya juga dapat melakukan gerak jalan selama 1 jam di pagi hari dan membuat saya merasa lebih gembira.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin menjaga jarak dari rasa cemas yang ada di benak saya, terutama saat ini saya tengah menantikan hari kelahiran anak ketiga saya di minggu ini. Saya ingin berusaha menerima emosi ini tanpa terlalu larut di dalamnya dan mempercayakan segalanya pada Tuhan.

3. Apa saja 3 barang milikmu yang paling engkau sukai?

Yang pertama adalah *handphone*, karena menjadi alat utama yang membantu pekerjaan saya dan untuk berkomunikasi dengan

keluarga. *Handphone* ini juga menjadi alat saya untuk membaca buku dalam format digital dan juga untuk menulis blog. Barang kedua adalah botol minuman yang saya bawa setiap hari ke tempat kerja, yang sangat membantu saya tetap terhidrasi selama seharian di tempat kerja, dan barang ketiga adalah motor saya Honda ADV 150 cc yang membantu saya berangkat kerja dan pulang ke rumah setiap hari dan menjadi alat transportasi utama keluarga saya.

Hari #20

Tanggal: 15 Februari 2022

My day begins and ends with gratitude.

— LOUISE HAY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari yang baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Fakta bahwa saya dapat bangun pagi ini dalam keadaan sehat adalah berkat yang besar dari Tuhan. Fakta bahwa saya memiliki pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan keluarga saya juga adalah berkat besar dari Tuhan, dimana di masa pandemi ini banyak orang yang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan mereka karena kehilangan pekerjaan. Saya bersyukur bahwa saya masih diberikan keberuntungan sebesar ini.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin sungguh terhubung dengan anak saya Rafael ketika di rumah. Saat ini perhatian saya sangat banyak terpakai menatap layar *handphone* saat sedang di rumah.

3. Apa rasa makanan yang paling kau sukai?

Rasa manis alami dalam buah-buahan, dan saya tidak suka rasa manis dari pemanis sintetis yang sangat ekstrim.

Hari #21

Tanggal: 16 Februari 2022

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

— THICH NHAT HANH

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan Tuhan kepada saya dan keluarga. Saya dapat bangun pagi dengan segar, menikmati sarapan, dan berangkat kerja dengan baik. Saya juga senang bisa berolahraga jalan santai selama 1 jam pagi ini, dan rasanya menyegarkan sekali. Saya bersyukur untuk orangtua saya di Pematangsiantar yang dalam keadaan baik.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin melatih diri saya secara berkesadaran untuk tetap menjaga jarak dengan perangkat *handphone* selama di rumah bersama keluarga, dan menggunakan waktu untuk sungguh berinteraksi dengan mereka.

3. Tuliskan sesuatu tentang seseorang yang pernah menolongmu.

Saya ingin berterimakasih dan berharap yang terbaik bagi orang-orang yang telah menolong saya sejauh ini. Kalian adalah orang-orang yang dikirim Tuhan untuk memastikan saya tetap baik-baik saja, dan semoga kalian merasakan kebahagiaan dalam hidup kalian.

Hari #22

Tanggal: 17 Februari 2022

Forget injuries, never forget kindnesses.

— CONFUCIUS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

anugerah kesehatan dan kehidupan baru yang masih dapat saya nikmati. Saya dapat bangun pagi tepat waktu, sarapan, mandi, dan lalu berangkat kerja dalam keadaan yang baik, dan dapat menuliskan jurnal ini di kantor dengan tenang.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin membaca buku elektronik di perangkat genggam saya, mencoba menulis di blog, melakukan gerak jalan pagi sambil mendengarkan alunan musik di HP, dan mencoba menjalani hari ini dengan baik.

3. Dalam hal apa hidupmu lebih baik hari ini dibanding setahun lalu?

Saya kira hidup saya mengalami perbaikan dalam hal pengelolaan keuangan. Saya semakin sadar pentingnya *budgeting* dalam pengelolaan keuangan keluarga, sehingga saya terbantu untuk lebih tenang menjalani kehidupan.

Hari #23

Tanggal: 18 Februari 2022

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

— HENRY WARD BEECHER

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

pagi yang baik dan baru yang dianugerahkan Tuhan kepada saya dan keluarga. Kami tidur dengan lelap sepanjang malam, dan saya dapat bangun pagi ini dalam keadaan yang segar.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin mengatakan hanya hal-hal yang baik kepada semua orang yang saya temui sepanjang hari ini.

3. Apa kutipan kalimat bijak yang engkau rasa berguna dalam hidupmu dan ingin engkau bagikan kepada orang lain?

"This, too, shall pass." Saya membaca *quote* singkat ini pertama kali dari buku Eckhart Tolle, **The Power of Now**. *Quote* ini selalu berhasil membantu saya untuk lebih tenang menyikapi segala sesuatu; karena pada akhirnya semua yang ditawarkan dunia ini akan berlalu.

Hari #24

Tanggal: 19 Februari 2022

Gratitude is riches. Complaint is poverty.

— DORIS DAY

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Saya dapat bangun pagi dalam keadaan sehat dan menikmati sarapan pagi dengan tenang dan nikmat. Istri saya yang sedang hamil juga dalam keadaan baik, dan anak saya Rafael masih tertidur pulas saat saya berangkat kerja pagi ini. Semoga Tuhan senantiasa melindungi keluarga saya dan mencurahi kami dengan rahmatNya.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin berkomunikasi dengan baik dengan semua rekan kerja dan orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini, dan menyebarkan kebaikan dalam diri saya bagi orang lain.

3. Sebutkan kemampuanmu yang unik yang tidak banyak dimiliki orang lain.

Saya rasa saya sangat baik dalam menyajikan data dalam bentuk yang sederhana dilengkapi visualisasi sehingga mudah dipahami. Hal ini sangat berguna dalam pekerjaan saya.

Hari #25

Tanggal: 1 Maret 2022

*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 ...

hari yang baru yang dianugerahkan Tuhan bagi keluarga saya. Saya merasa kebahagiaan saya bertambah dengan kehadiran Ezio, anak saya yang ketiga pada 21 Februari kemarin. Walaupun dalam seminggu terakhir saya kurang tidur karena sering terbangun di malam hari untuk mengurus anak, saya merasakan kebahagiaan dengan hadirnya anak ini di tengah-tengah keluarga saya. Ini suatu berkat hangat dan manis yang diberikan Tuhan bagi keluarga saya.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Karena hari ini saya mulai bekerja kembali setelah cuti seminggu lalu, saya ingin melanjutkan pekerjaan saya kembali dengan sebaik mungkin dan berinteraksi sebaik mungkin dengan orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini.

3. Apa bagian yang paling engkau sukai dari rutinitas harianmu?

Bagian yang menarik dari rutinitas harian saya adalah 1 jam pertama di pagi hari setelah *briefing* bersama. Biasanya di jam ini saya membaca buku elektronik di perangkat genggam dan seringkali saya mendapatkan *insight* yang berguna saat melakukan kegiatan ini, dan seringkali ide-ide tulisan di blog saya lahir di jam ini.

Hari #26

Tanggal: 2 Maret 2022

If you want to find happiness, find gratitude.

— STEVE MARABOLI

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan Tuhan bagi saya dan keluarga. Kami dapat beristirahat dengan tenang dan aman sepanjang malam, dan bayi kami yang baru lahir, Ezio, juga tidur dengan pulas. Saya dapat menikmati sarapan dengan baik dan berangkat kerja dengan baik.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin sebisa mungkin memberikan kebaikan dalam ucapan dan tindakan kepada orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini.

3. Pelajaran hidup apa yang engkau peroleh dalam 6 bulan terakhir dari sejumlah informasi yang engkau konsumsi di media?

Bahwa hidup itu singkat dan berbagai hal dalam hidup bersifat sementara dan pasti akan berlalu, dan karenanya rasanya tak perlu terlalu melekatkan diri pada segala sesuatu yang bisa ditawarkan dunia. Kedua, karena hidup itu singkat dan bisa berakhir kapan saja, rasanya menjadi pilihan yang bijaksana untuk menggunakan sebagian dari uang kita untuk “membeli pengalaman” bersama keluarga dan orang-orang terkasih, dengan melakukan *family trip*,

misalnya, yang akan menjadi kenangan manis di benak semua anggota keluarga yang terlibat. Ketiga, sangat penting untuk mengelola perhatian (fokus) pada hal-hal yang esensial dan bernilai dalam hidup, seperti kesehatan mental dan keseimbangan antara waktu kerja dan waktu untuk beristirahat. Jauh lebih penting untuk hidup sederhana namun bahagia dan damai.

Hari #27

Tanggal: 4 Maret 2022

Silent gratitude isn't very much use to anyone.

— GERTRUDE STEIN

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

kehidupan baru di hari Jumat di minggu pertama bulan Maret ini. Saya dan keluarga merasakan anugerah perlindungan Tuhan sepanjang malam, dan pagi ini saya dan istri dapat bangun pagi dengan baik dan melihat anak-anak kami masih tertidur pulas. Kami senang bahwa anak kedua kami, Rafael, sudah terlihat bertumbuh semakin besar dalam minggu-minggu terakhir ini, justru saat perhatian saya dan istri sangat banyak tercurah untuk anak ketiga kami yang baru lahir, Ezio Adriel.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin berinteraksi dengan baik dengan orang-orang yang saya temui sepanjang hari ini, dan menahan diri dari ucapan yang tidak perlu.

3. Ceritakan pengalaman liburan paling berkesan yang engkau alami.

Yang cukup sering saya ingat-dan karenanya barangkali cukup berkesan-adalah saat berkendara dengan motor bersama ayah dan paman saya ke kampung di Barus. Meskipun jelas melelahkan,

rasanya lebih leluasa menikmati pemandangan alam sepanjang perjalanan dibandingkan dengan mengendarai mobil. Juga bisa merasakan semilir angin sepanjang jalan. Kami berhenti sejenak di tengah jalan menatap Danau Toba dari ketinggian sambil minum kopi dan rasanya sangat menggembirakan kala itu. Saya yang dibonceng ayah saya merasa sangat tenang karena kami mempunyai partner berkendara sepanjang jalan sehingga tidak terlalu kesepian, dan sesekali kami berlomba adu cepat di jalan saat kondisi jalan lengang.

Hari #28

Tanggal: 5 Maret 2022

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

— DALAI LAMA

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

anugerah kesehatan yang saya terima pagi ini. Saya dapat tidur dengan pulas sepanjang malam dan bangun pagi dalam keadaan yang segar dan sehat. Saya dapat menikmati sarapan sederhana dan berangkat kerja dengan baik. Cuaca pagi ini juga cerah dan sejuk.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin menjalani hari ini dengan tetap mensyukuri berbagai hal baik yang saya terima dan nikmati walaupun terlihat kecil, seperti secangkir kopi hangat yang dihidangkan di kantor, cuaca pagi ini yang cerah walaupun jalanan kering dan berdebu, kesehatan keluarga saya, atau bahkan hal baik yang bisa saya baca di perangkat genggam hari ini.

3. Apa acara TV yang paling engkau senangi, dan mengapa?

Saya tidak menonton TV lagi akhir-akhir ini. Saya justru banyak menonton video online seperti YouTube dan TikTok. Saya selalu

tertarik dengan *talk show* yang menghadirkan tokoh-tokoh yang bisa menginspirasi, menceritakan lika liku pengalaman hidup mereka dan membagikan berbagai pelajaran hidup yang berharga.

Hari #29

Tanggal: 7 Maret 2022

Every blessing ignored becomes a curse.

— PAULO COELHO

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru dalam kehidupan saya dan keluarga. Istri dan anak-anak saya dalam keadaan yang sehat, dan kami dapat bangun pagi ini dalam keadaan yang baik.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin berterimakasih atas semua hal baik yang saya terima dan sadari sepanjang hari ini, dan berusaha menikmatinya dengan berkesadaran.

3. Apa cara favoritmu untuk menikmati alam (duduk di pantai, mendaki gunung, dll)?

Cara yang menyenangkan untuk menikmati alam bagi saya adalah dengan duduk santai di pantai bersama keluarga, atau menikmati pemandangan danau dari ketinggian sambil menikmati makanan dan minuman enak. Pemandangan alam yang indah, makanan dan minuman yang enak, serta kebersamaan dengan keluarga menjadi komponen yang penting dalam menciptakan kenangan menikmati alam yang berkesan bagi saya.

Hari #30

Tanggal:

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

— MARY DAVIS

1. Hari ini saya bersyukur atas ...

hari baru yang dianugerahkan bagi saya dan keluarga, dimana kami masih beroleh anugerah kesehatan dan perlindungan dari Tuhan. Kami bersyukur masih dapat menjalani hidup dengan berkecukupan dan dalam kondisi kesehatan yang baik.

2. Apa hal baik yang bisa saya lakukan hari ini?

Saya ingin membaca satu dua hal baik yang ada di media sosial maupun di buku elektronik, dan mencoba menuliskan sesuatu di blog yang barangkali akan berguna suatu saat.

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?

Saya ingin meminta maaf kepada kedua orangtua dan anggota keluarga, dan hanya ingin menghabiskan waktu duduk bersama orangtua dan keluarga serta anak-anak saya.

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

— DEITRICH BONHEIFFER

Penutup

Sahabat, demikianlah isian 30 hari jurnal rasa syukur yang telah saya selesaikan.

Semoga dengan membaca ini kalian bisa 'melihat' 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>