

---



# Jurnal Bullet

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Entri Harian

Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Tulis fokus utama Anda untuk hari itu di bagian atas
  - Daftar 3 prioritas utama Anda — tugas terpenting
  - Gunakan pencatatan cepat: • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan
  - Coret tugas yang selesai, migrasikan yang belum selesai ke hari berikutnya
  - Akhiri hari dengan rasa syukur dan catatan bentuk bebas



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*

**Tanggal:** \_\_\_\_\_

**Fokus hari ini** *(satu kalimat — apa yang paling penting hari ini?)*

**Prioritas** *(3 tugas teratasmu. jika hanya bisa mengerjakan tiga hal hari ini — yang mana?)*

**Tugas** *(gunakan • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk catatan. coret yang sudah selesai)*

**Peristiwa** *(rapat, janji temu, dan kegiatan yang terikat waktu)*

**Rasa syukur** *(apa yang kamu syukuri hari ini? sespesifik mungkin)*

**Catatan** *(ide, pikiran, pengamatan — apa saja yang layak diingat)*