


Jurnal Puasa



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida



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 Jujurlah 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



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...)*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...)*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...)*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...)*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*

Tanggal: _____

Protokol Puasa: _____

Mulai Puasa: _____

Buka Puasa: _____

Jam puasa: _____

Tingkat energi (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kejernihan Mental: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat lapar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bagaimana Perasaan Saya *(deskripsikan pengalamanmu secara keseluruhan — energi, suasana hati, s...*

Yang Membuka Puasa *(apa yang kamu makan atau minum untuk berbuka puasa? bagaimana respons t...*

Tantangan *(apa yang masih sulit? apa yang perlu lebih banyak perhatian?)*
