

---



# Jurnal Tujuan

---



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

- 
- Setiap pagi, nilai motivasi dan energi Anda, lalu tulis 3 prioritas utama dan langkah-langkah tindakan
  - Sepanjang hari, catat hambatan yang Anda temui
  - Setiap malam, nilai kemajuan tujuan Anda, catat pencapaian, dan tangkap pelajaran hari ini
  - Sebelum menutup, tulis tujuan untuk besok untuk mempersiapkan pikiran Anda untuk hari berikutnya



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---

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

Progres tujuan:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

---

---

---

**Langkah tindakan** *(langkah konkret yang bisa kamu ambil hari ini menuju tujuanmu)*

---

---

---

**Pencapaian hari ini** *(apa yang kamu capai hari ini? rayakanlah)*

---

---

---

**Hambatan** *(hambatan apa yang anda hadapi atau antisipasi?)*

---

---

---

**Pelajaran yang dipetik hari ini** *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

---

---

---