


Jurnal Pelajaran yang Dipetik



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

-
- Ingat situasi spesifik — keputusan, kesalahan, atau hasil yang mengejutkan — dan jelaskan secara faktual
 - Catat hasil aktual: apa yang terjadi, apakah sesuai harapan Anda, dan bagaimana pengaruhnya terhadap Anda
 - Saring pelajaran inti: satu wawasan terpenting yang Anda ambil dari pengalaman ini
 - Renungkan apa yang akan Anda lakukan berbeda — spesifik tentang satu perubahan yang paling akan berarti
 - Berkomitmen pada langkah tindakan konkret sehingga pelajaran menjadi pergeseran perilaku yang bertahan, bukan sekadar pikiran



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Tanggal: _____

Situasi *(jelaskan secara singkat situasi, keputusan, atau peristiwa yang menghasilkan pelajaran ini)*

Hasil *(apa yang sebenarnya terjadi sebagai hasilnya?)*

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

Yang akan dilakukan berbeda *(dengan melihat ke belakang, apa yang akan anda ubah?)*

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

Refleksi hari ini *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*
