

---



# Jurnal Meditasi

---



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

- 
- Sebelum duduk, catat jenis meditasi yang akan Anda praktikkan dan nilai suasana hati Anda saat ini
  - Setelah sesi, catat durasinya dan nilai suasana hati Anda lagi untuk melihat perubahannya
  - Nilai kualitas fokus Anda dengan jujur — sesi yang tersebar pun tetap data yang berharga
  - Di area refleksi, tulis dengan bebas tentang pengalaman Anda: sensasi, pikiran, ketenangan
  - Catat gangguan, wawasan, dan momen rasa syukur untuk memperdalam pemahaman diri Anda



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** (*bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?*)

---

---

---

---

---

**Gangguan** (*apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?*)

---

---

---

---

---

**Wawasan** (*ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?*)

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** (*bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?*)

---

---

---

---

---

**Gangguan** (*apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?*)

---

---

---

---

---

**Wawasan** (*ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?*)

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** (*bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?*)

---

---

---

---

---

**Gangguan** (*apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?*)

---

---

---

---

---

**Wawasan** (*ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?*)

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** (*bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?*)

---

---

---

---

---

**Gangguan** (*apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?*)

---

---

---

---

---

**Wawasan** (*ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?*)

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** (*bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?*)

---

---

---

---

---

**Gangguan** (*apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?*)

---

---

---

---

---

**Wawasan** (*ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?*)

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---

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

Durasi (menit): \_\_\_\_\_

Jenis meditasi: \_\_\_\_\_

Suasana hati sebelum (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Suasana hati sesudah (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kualitas fokus (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Refleksi meditasi** *(bagaimana sesimu? ada pengalaman, sensasi, atau pikiran yang menonjol?)*

---

---

---

---

---

**Gangguan** *(apa yang menarik perhatianmu dari fokus? suara luar, pikiran, ketidaknyamanan?)*

---

---

---

---

---

**Wawasan** *(ada kesadaran, kejelasan, atau momen keheningan yang patut diingat?)*

---

---

---

---

---