


Jurnal Bulan



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

-
- Catat fase bulan saat ini setiap hari — gunakan petunjuk untuk nama fase
 - Nilai energi Anda (1-10), suasana hati (1-10), dan kualitas tidur (1-5)
 - Tulis refleksi bulan Anda: bagaimana fase ini beresonansi dengan hidup Anda saat ini
 - Tetapkan niat yang jelas untuk siklus bulan dan catat ritual yang Anda praktikkan
 - Pada bulan purnama atau bulan baru, catat apa yang Anda syukuri dan apa yang siap Anda lepaskan



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

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

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

Kualitas tidur: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*

Tanggal: _____

Fase bulan: _____

Tingkat energi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksi bulan *(bagaimana fase bulan hari ini beresonansi dengan posisi anda dalam kehidupan saat ini?)*

Niat *(apa yang ingin kamu wujudkan atau fokuskan hari ini? jelaskan secara spesifik)*

Ritual *(ritual bulan yang anda praktikkan hari ini — journaling, meditasi, lilin, kristal...)*

Rasa syukur *(apa yang kamu syukuri hari ini? sebutkan satu orang, momen, atau hal spesifik)*
