

---



# Jurnal Rutinitas Pagi

---



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 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

- 
- Isi waktu bangun Anda dan nilai kualitas tidur, energi, dan suasana hati setiap pagi
  - Centang kebiasaan pagi saat Anda menyelesaikannya — olahraga, meditasi, sarapan, air
  - Tulis tiga hal yang Anda syukuri untuk mempersiapkan otak Anda untuk positifitas
  - Tetapkan afirmasi pagi dan satu niat yang jelas untuk hari itu
  - Gunakan ruang refleksi untuk menangkap mimpi, emosi, atau pikiran sebelum memudar
  - Tinjau setiap minggu untuk menemukan pola dan menyempurnakan rutinitas pagi ideal Anda



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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):



**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---

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

Waktu bangun: \_\_\_\_\_

Kualitas tidur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energi pagi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suasana hati saat bangun

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olahraga:

Meditasi:

Sarapan sehat:

Asupan Air (gelas):

**Rasa syukur pagi** (sebutkan tiga hal yang kamu syukuri pagi ini — sespesifik mungkin)

---

---

---

---

**Afirmasi pagi** (tuliskan pernyataan positif 'saya adalah...' yang menentukan nada harimu)

---

---

---

---

**Niat pagi** (apa yang paling ingin kamu fokuskan hari ini?)

---

---

---

---