


Jurnal Motivasi



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 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



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*

Tanggal: _____

Mengapa Ini Penting *(mengapa tujuan ini sangat penting bagi anda? hubungkan dengan tujuan inti anda)*

Tujuan Hari Ini *(apa satu tujuan terpenting yang ingin anda capai hari ini?)*

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

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

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

Pemeriksaan Momentum *(pada skala 1-10, seberapa besar momentum yang anda rasakan menuju tuju...)*

Hadiah *(bagaimana anda akan menghargai diri sendiri atas kemajuan yang dicapai?)*
