

---



# Jurnal Produktivitas

---



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

- 
- Setiap pagi, nilai tingkat energi, fokus, dan motivasi Anda (1-10) di bagian pelacak
  - Tulis 3 prioritas utama Anda untuk hari itu — tugas yang paling akan menggerakkan jarum
  - Centang rutinitas pagi dan olahraga untuk membangun kebiasaan harian yang konsisten
  - Di malam hari, catat kemenangan terbesar, pencapaian, dan sorotan hari itu
  - Catat gangguan terbesar Anda untuk membangun kesadaran tentang apa yang menarik Anda keluar jalur
  - Tulis rencana Anda untuk besok sebelum menutup, agar Anda memulai hari berikutnya dengan kejelasan
  - Nilai kepuasan Anda dengan output hari itu untuk melacak seberapa puas pekerjaan Anda membuat Anda merasa



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tingkat motivasi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kepuasan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:



**3 prioritas utama** *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

**Sorotan harian** *(momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)*

**Pencapaian** *(apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)*

**Kemenangan terbesar** *(pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)*

**Gangguan terbesar** *(apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)*

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)

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

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

Tingkat fokus:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tingkat motivasi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kepuasan:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tugas selesai: \_\_\_\_\_

Rutinitas pagi:

Olahraga:

**3 prioritas utama** (tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)

**Sorotan harian** (momen paling signifikan atau produktif dari hari kerjamu)

**Pencapaian** (apa yang berhasil kamu selesaikan hari ini? daftar tugas yang selesai dan kemajuan yang dib...)

**Kemenangan terbesar** (pencapaian terbesarmu hari ini — tugas yang selesai, terobosan, masalah yang ...)

**Gangguan terbesar** (apa yang membuatmu keluar jalur? mengenali gangguan membantu menghilangka...)