


Jurnal Refleksi



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

-
- Temukan 5-10 menit tenang di akhir hari Anda — setelah makan malam atau sebelum tidur
 - Catat satu momen terbaik yang membuat hari ini bermakna
 - Tulis pelajaran terpenting yang Anda pelajari atau amati hari ini
 - Identifikasi satu hal spesifik yang bisa Anda lakukan lebih baik — bersikaplah konstruktif, bukan mengkritik diri sendiri
 - Sebutkan 1-2 hal yang benar-benar Anda syukuri, lalu tetapkan niat yang jelas untuk besok



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini (*momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani*)

Pelajaran yang dipetik hari ini (*apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?*)

Hal yang perlu diperbaiki (*apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?*)

Yang kusyukuri hari ini (*orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini*)

Niat untuk besok (*satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?*)

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini (*momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani*)

Pelajaran yang dipetik hari ini (*apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?*)

Hal yang perlu diperbaiki (*apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?*)

Yang kusyukuri hari ini (*orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini*)

Niat untuk besok (*satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?*)

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini (*momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani*)

Pelajaran yang dipetik hari ini (*apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?*)

Hal yang perlu diperbaiki (*apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?*)

Yang kusyukuri hari ini (*orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini*)

Niat untuk besok (*satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?*)

Tanggal: _____

Momen terbaik hari ini *(momen yang membuat hari ini berarti untuk dijalani)*

Pelajaran yang dipetik hari ini *(apa yang akan kamu lakukan berbeda di lain waktu?)*

Hal yang perlu diperbaiki *(apa yang berjalan baik? apa yang bisa lebih baik?)*

Yang kusyukuri hari ini *(orang, momen, atau hal-hal kecil yang kamu syukuri hari ini)*

Niat untuk besok *(satu niat atau fokus apa yang akan membimbingmu besok?)*

