


Jurnal Ketenangan



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

-
- Perbarui hitungan hari tenang Anda setiap pagi
 - Nilai suasana hati, hasrat, energi, kualitas tidur, dan tingkat stres (1-10)
 - Tulis tentang refleksi pemulihan, pemicu, dan strategi koping Anda
 - Catat setidaknya satu kemenangan harian, sekecil apa pun
 - Catat siapa yang Anda hubungi untuk dukungan hari ini
 - Daftarkan hal-hal yang Anda syukuri dalam pemulihan Anda



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*

Tanggal: _____

Hari bersih: _____

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

Intensitas keinginan (1-10) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

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



Refleksi ketenangan *(bagaimana harimu dalam pemulihan? apa yang sulit, apa yang membantumu teta...)*

Pemicu *(apa yang memicu perasaan ini? peristiwa, orang, pikiran)*

Strategi mengatasi *(strategi apa yang anda gunakan untuk mengatasinya?)*

Kemenangan harian *(sebutkan minimal satu kemenangan — menolak keinginan, meminta bantuan, me...)*
