

Jurnal Pencapaian

Jurnal Berpandu 30 Hari

Catatan Harian

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Tulis sekurang-kurangnya satu pencapaian -- ia tidak perlu besar untuk bermakna
 - Tandakan mengikut kategori (kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan)
 - Renungkan halangan yang menghalang anda dan bagaimana anda mengatasinya
 - Huraikan tindakan, strategi atau minda khusus yang membawa kepada kejayaan
 - Catat pengajaran yang dipelajari dan tetapkan satu matlamat jelas untuk esok untuk mengekalkan momentum



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?

JURNAL PENCAPAIAN



Tarikh _____

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

KATEGORI

Kerjaya, kesihatan, hubungan, pembelajaran, kreativiti, peribadi, kewangan...

HALANGAN DIATASI

Apa yang menghalang anda? Ketakutan, kekurangan masa, keraguan diri, halangan luaran?

BAGAIMANA SAYA MELAKUKANNYA

Apakah tindakan, strategi, atau minda khusus yang membantu anda berjaya?

APA YANG SAYA PELAJARI

Apakah pengajaran atau pandangan fotografi yang anda peroleh daripada sesi ini?

MATLAMAT UNTUK ESOK

Apakah satu perkara paling penting yang ingin anda capai esok?
