

Jurnal ADHD

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

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

-
- Isikan bahagian penjejak setiap pagi -- maksimum 2 minit
 - Tulis satu niat anda: satu perkara paling penting hari ini
 - Senaraikan 3 keutamaan teratas anda -- bukan 10, hanya 3
 - Lakukan limpahan minda: curahkan setiap pemikiran, tugas dan kerisauan
 - Pada waktu petang, tandakan apa yang berlaku dan tulis refleksi ringkas
 - Semak penilaian anda setiap minggu untuk melihat corak dalam fokus dan mood



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

**NIAT UNTUK HARI INI***Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran***3 KEUTAMAAN TERATAS***Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini***LUAHAN MINDA***Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

**NIAT UNTUK HARI INI***Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran*

3 KEUTAMAAN TERATAS*Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini*

LUAHAN MINDA*Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

**NIAT UNTUK HARI INI***Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran*

3 KEUTAMAAN TERATAS*Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini*

LUAHAN MINDA*Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI*Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran*

3 KEUTAMAAN TERATAS*Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini*

LUAHAN MINDA*Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

**NIAT UNTUK HARI INI***Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran***3 KEUTAMAAN TERATAS***Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini***LUAHAN MINDA***Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI*Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran***3 KEUTAMAAN TERATAS***Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini***LUAHAN MINDA***Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang

JURNAL ADHD



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur:

Ubat:



NIAT UNTUK HARI INI

Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran

3 KEUTAMAAN TERATAS

Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini

LUAHAN MINDA

Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

NIAT UNTUK HARI INI*Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran***3 KEUTAMAAN TERATAS***Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini***LUAHAN MINDA***Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*



Tarikh _____

Tahap tumpuan:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap tenaga (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Jam Tidur: _____

Ubat: _____

**NIAT UNTUK HARI INI***Satu perkataan atau frasa untuk membimbing hari anda dengan kesedaran*

3 KEUTAMAAN TERATAS*Tiga perkara paling penting untuk dicapai hari ini*

LUAHAN MINDA*Tuliskan semua yang memenuhi fikiran anda -- tugas, kebimbangan, fikiran rawak, idea yang belum selesai. Kosongkan ruang*
