

Jurnal Bullet

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 fokus utama anda untuk hari itu di bahagian atas
 - Senaraikan 3 keutamaan teratas anda -- tugas paling penting
 - Gunakan pencatatan pantas: • untuk tugas, ○ untuk acara, — untuk nota
 - Pangkah tugas yang siap, pindahkan yang belum selesai ke hari berikutnya
 - Akhiri hari dengan kesyukuran dan nota bentuk bebas



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati

JURNAL BULLET



Tarikh _____

FOKUS HARI INI

Satu ayat -- apa yang paling penting hari ini?

KEUTAMAAN

3 tugas utama anda. Jika anda hanya boleh melakukan tiga perkara hari ini -- yang mana?

TUGASAN

Gunakan • untuk tugas, O untuk acara, — untuk nota. Pangkah yang telah selesai

PERISTIWA

Mesyuarat, temujanji, dan aktiviti terikat masa

KESYUKURAN

Apa yang anda syukuri hari ini? Jadi spesifik

NOTA

Idea, fikiran, pemerhatian -- apa sahaja yang patut diingati