

Jurnal Puasa

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



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa: _____

Mula Puasa: _____

Tamat Puasa: _____

Jam berpuasa: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?

JURNAL PUASA



Tarikh _____

Protokol Puasa:

Mula Puasa:

Tamat Puasa:

Jam berpuasa:

Tahap tenaga (1-10):

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

Kejelasan Mental:

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

Tahap kelaparan:

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



BAGAIMANA PERASAAN SAYA

Huraikan pengalaman keseluruhan anda — tenaga, mood, sensasi fizikal semasa puasa

APA YANG MEMBATALKAN PUASA

Apa yang anda makan atau minum untuk berbuka? Bagaimana tindak balas badan anda?

CABARAN

Apa yang masih sukar? Apa yang memerlukan lebih perhatian?
