

Penjejak Tabiat

Jurnal Berpandu 30 Hari

Penjejak

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

-
- Tentukan sehingga lima tabiat yang ingin anda bina atau kekalkan
 - Tandakan setiap tabiat apabila anda selesaikannya setiap hari
 - Rekodkan pengambilan air dan aktiviti senaman anda
 - Semak grid mingguan anda untuk mengesan corak dan rentetan



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

PENJEJAK TABIAT



Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Tabiat 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jam Tidur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutin pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutin malam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 NOTA

PENJEJAK TABIAT



Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Tabiat 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jam Tidur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutin pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutin malam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTA

PENJEJAK TABIAT



Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Tabiat 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jam Tidur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutin pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutin malam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 NOTA

PENJEJAK TABIAT



Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Tabiat 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jam Tidur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutin pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutin malam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTA

PENJEJAK TABIAT



Minggu dari _____ hingga _____

TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Tabiat 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabiat 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jam Tidur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rutin pagi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rutin malam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

 NOTA
