

Jurnal Pengajaran yang Dipelajari

— ● —
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

-
- Ingat kembali situasi khusus -- keputusan, kesilapan atau hasil yang mengejutkan -- dan huraikan secara fakta
 - Rekod hasil sebenar: apa yang berlaku, sama ada ia memenuhi jangkaan anda dan bagaimana ia mempengaruhi anda
 - Saring pengajaran teras: satu pandangan paling penting yang anda bawa pulang daripada pengalaman ini
 - Renungkan apa yang akan anda lakukan secara berbeza -- nyatakan secara khusus tentang satu perubahan yang paling bermakna
 - Komited kepada langkah tindakan konkrit supaya pengajaran menjadi perubahan tingkah laku yang berkekalan, bukan sekadar pemikiran



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

JURNAL PENGAJARAN YANG DIPELAJARI

Tarikh _____

SITUASI

Terangkan secara ringkas situasi, keputusan, atau peristiwa yang membawa kepada pelajaran ini

HASIL

Apa yang sebenarnya berlaku sebagai hasilnya?

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

AKAN LAKUKAN SECARA BERBEZA

Dengan pandangan ke belakang, apa yang akan anda ubah?

LANGKAH TINDAKAN

Langkah konkrit yang boleh anda ambil hari ini ke arah matlamat anda

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?