

Jurnal Kesehatan Mental

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

-
- Nilaikan mood, kebimbangan, tenaga, dan kualiti tidur setiap hari
 - Renungkan apa yang menyumbang kepada keadaan mental anda
 - Bawa jurnal anda ke sesi terapi untuk perbincangan
 - Semak trend bulanan untuk menjejak kemajuan keseluruhan



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara

JURNAL KESIHATAN MENTAL

Tarikh _____

Mood (1-10):

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

Tahap kebimbangan (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kualiti Tidur:

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

REFLEKSI HARI INI

Apa yang berlaku hari ini? Apa fikiran dan perasaan yang menemani anda? Apa yang membantu?

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Apa yang anda syukuri hari ini? Namakan seorang tertentu, detik, atau perkara