

Jurnal Emosi

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

-
- Nilai mood, tenaga, kebimbangan, tekanan, dan kualiti tidur anda dalam bahagian penjejak setiap hari
 - Dalam bahagian penulisan, namakan emosi spesifik yang anda alami hari ini
 - Huraikan apa yang mencetuskan perubahan emosi anda — peristiwa, orang, fikiran, atau persekitaran
 - Catat strategi daya tindak yang anda gunakan dan sejauh mana keberkesanannya
 - Tulis satu perkara yang anda syukuri, walaupun pada hari yang sukar
 - Akhiri dengan pandangan mood — satu corak, pengajaran, atau pemerhatian tentang kehidupan emosi anda
 - Semak catatan anda setiap minggu untuk mengesan trend dan menyesuaikan strategi daya tindak anda



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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

**EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI***Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...***PENCETUS***Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran***STRATEGI DAYA TINDAK***Apa yang anda lakukan untuk mengatasi? Pernafasan dalam, berjalan, berbual...***DETIK KESYUKURAN***Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini*

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini

JURNAL EMOSI



Tarikh _____

Mood (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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tahap kebimbangan (1-10):

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

Tahap tekanan (1-10):

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

Kualiti Tidur:

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



EMOSI YANG SAYA RASAI HARI INI

Namakan emosi -- marah, gembira, sedih, tenang...

PENCETUS

Apa yang menyebabkan perasaan ini? Peristiwa, orang, pemikiran

STRATEGI DAYA TINDAK

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

DETIK KESYUKURAN

Satu perkara tertentu yang anda syukuri daripada latihan hari ini