

Jurnal Bulan

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

-
- Catatkan fasa bulan semasa setiap hari -- gunakan petunjuk untuk nama fasa
 - Nilai tenaga anda (1-10), suasana hati (1-10), dan kualiti tidur (1-5)
 - Tulis refleksi bulan anda: bagaimana fasa ini bergema dengan kehidupan anda sekarang
 - Tetapkan niat yang jelas untuk kitaran lunar dan rekodkan sebarang ritual yang anda amalkan
 - Pada bulan purnama atau bulan baharu, catatkan apa yang anda syukuri dan apa yang anda sedia lepaskan



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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

JURNAL BULAN



Tarikh _____

Fasa bulan: _____

Tahap tenaga (1-10):

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

Mood (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 BULAN

Bagaimana fasa bulan hari ini bergema dengan kedudukan anda dalam kehidupan sekarang?

NIAT

Apa yang anda ingin wujudkan atau fokuskan hari ini? Jelas dan spesifik

RITUAL

Sebarang ritual bulan yang anda amalkan hari ini -- jurnal, meditasi, lilin, kristal...

KESYUKURAN

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