

Jurnal Motivasi

Jurnal Berpandu 30 Hari

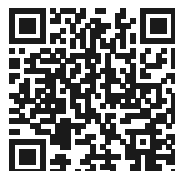
Catatan Harian

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



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?

JURNAL MOTIVASI



Tarikh _____

MENGAPA IA PENTING

Mengapa matlamat ini sangat penting bagi anda? Hubungkan dengan tujuan utama anda

MATLAMAT HARI INI

Apakah satu matlamat paling penting yang ingin anda capai hari ini?

LANGKAH TINDAKAN

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

HALANGAN

Apakah halangan yang anda hadapi atau jangkakan?

PENCAPAIAN HARI INI

Apa yang anda capai hari ini? Raikan ia

SEMAKAN MOMENTUM

Pada skala 1-10, berapa banyak momentum yang anda rasa terhadap matlamat anda sekarang?

GANJARAN

Bagaimana anda akan memberi ganjaran kepada diri sendiri atas kemajuan?