

Jurnal Keibubapaan

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

-
- Setiap pagi atau petang, nilai suasana hati, tenaga, dan kesabaran anda pada skala 1-10
 - Tandakan kotak masa berkualiti jika anda mempunyai masa berfokus tanpa telefon dengan anak anda hari ini
 - Di bahagian penulisan, mulakan dengan gesaan detik istimewa -- detik terbaik hari ini
 - Gunakan gesaan tambahan (pencapaian, detik kebanggaan, catatan tingkah laku, kesyukuran) mengikut keperluan
 - Baca semula entri lalu setiap minggu untuk melihat pertumbuhan, corak, dan apa yang perlu diulangi



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?

JURNAL KEIBUBAPAAN



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 kesabaran:

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

Masa berkualiti:

☐

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PENCAPAIAN PENTING

Sebarang pencapaian penting atau peristiwa pertama hari ini?

SAAT MEMBANGGAKAN

Apa yang dilakukan oleh ahli keluarga hari ini yang membuatkan anda bangga -- besar atau kecil

NOTA TINGKAH LAKU

Tingkah laku mencabar? Apa yang membantu, apa yang tidak?