

Jurnal Refleksi

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

-
- Cari 5-10 minit yang tenang di penghujung hari anda -- selepas makan malam atau sebelum tidur
 - Rekodkan satu sorotan atau momen terbaik yang menjadikan hari ini bermakna
 - Tulis pengajaran paling penting yang anda pelajari atau perhatikan hari ini
 - Kenal pasti satu perkara spesifik yang boleh anda lakukan dengan lebih baik -- jadilah membina, bukan mengkritik diri
 - Namakan 1-2 perkara yang anda benar-benar syukuri, kemudian tetapkan niat yang jelas untuk esok



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?

JURNAL REFLEKSI



Tarikh _____

KEMUNCAK HARI INI

Momen yang menjadikan hari ini bermakna

PELAJARAN YANG DIPELAJARI HARI INI

Apa yang akan anda lakukan berbeza pada masa akan datang?

PERKARA UNTUK DIPERBAIKI

Apa yang berjalan baik? Apa yang boleh diperbaiki?

APA YANG SAYA SYUKURI HARI INI

Orang, momen, atau perkara kecil yang anda hargai hari ini

NIAT UNTUK ESOK

Apakah satu niat atau fokus yang akan membimbing anda esok?
