

Template Jurnal 4 Minggu

Template Jurnal Wellness 4 Minggu

Gunakan kolom berikut setiap hari:

Tanggal | Waktu Bangun | Energi [1-10] | Hidrasi Pagi

Sarapan | Camilan | Makan Siang | Makan Malam

Latihan Pernapasan / Meditasi | Durasi

Ritual Malam | Kualitas Tidur

Catatan Syukur / Observasi

Review Mingguan: Hal yang berhasil, area yang perlu dukungan, rencana pekan berikutnya.