CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Memantau Suasana Hati dan Tingkat Energi



Memantau suasana hati dan tingkat energi dapat membantu Anda mengenali pola serta meningkatkan kesejahteraan diri. Gunakan daftar ini untuk tetap memahami kondisi mental dan fisik Anda.

9 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Pilih Metode Pemantauan

Gunakan jurnal, aplikasi, atau kalender untuk mencatat suasana hati dan tingkat energi setiap hari.

CONTOH *Aplikasi seperti Daylio atau Moodpath.*

2 Pasang Pengingat Harian

Tentukan waktu yang konsisten untuk mencatat suasana hati dan energi Anda.

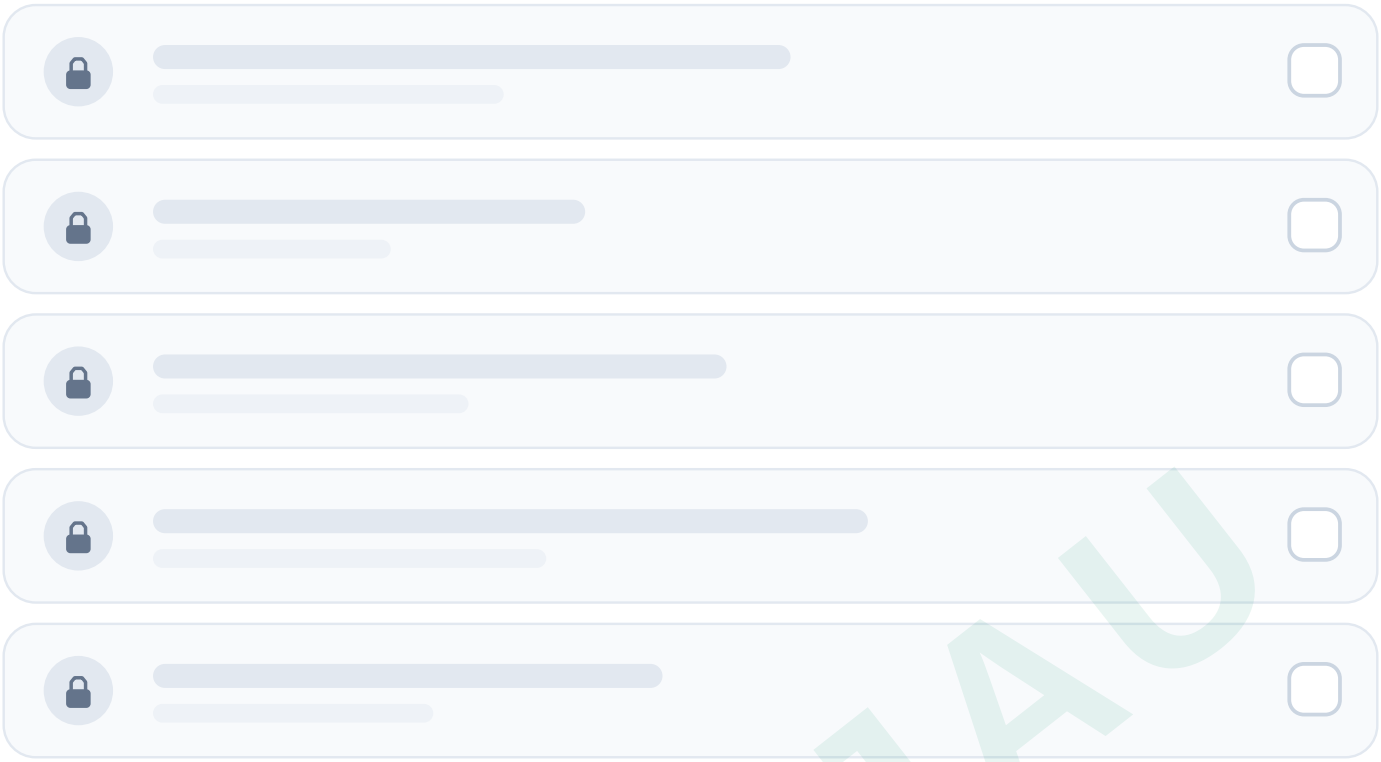
TIP *Lakukan pencatatan di pagi dan malam hari untuk perbandingan.*

3 Beri Nilai Suasana Hati dan Energi Anda

Gunakan skala sederhana (1-10) untuk mengukur keduanya.

CONTOH *"Suasana hati: 7/10, Energi: 5/10."*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU