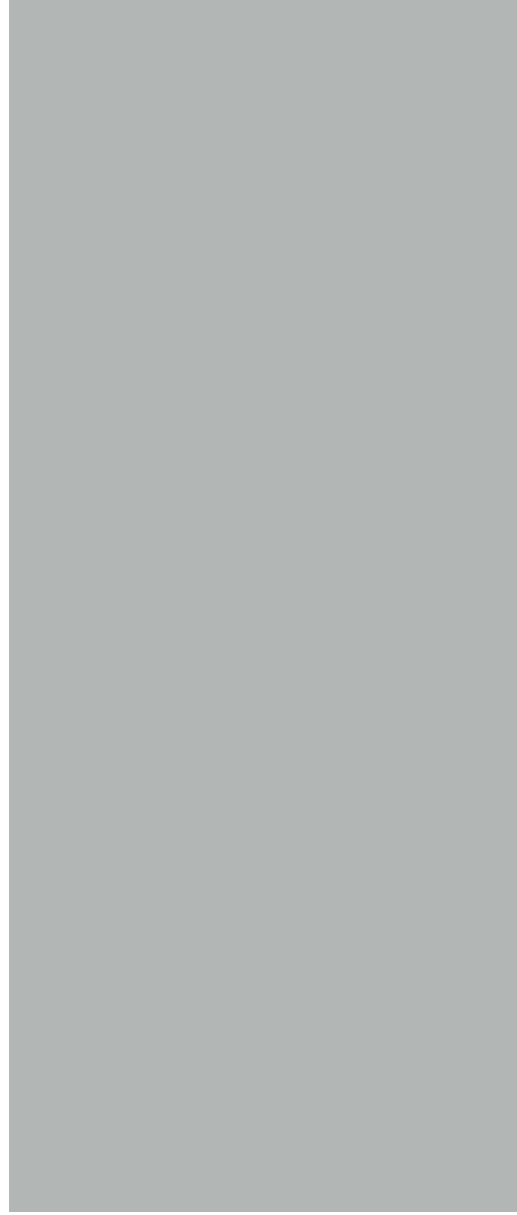




Tracker

KEHIDUPAN

Pelacak Kebiasaan

AWAL

AKHIR

HADIAH

KEBIAS
AAN

RENCANA AKSI

- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15
- 16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30
- 31

AWAL

AKHIR

HADIAH

KEBIAS
AAN

RENCANA AKSI

- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15
- 16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

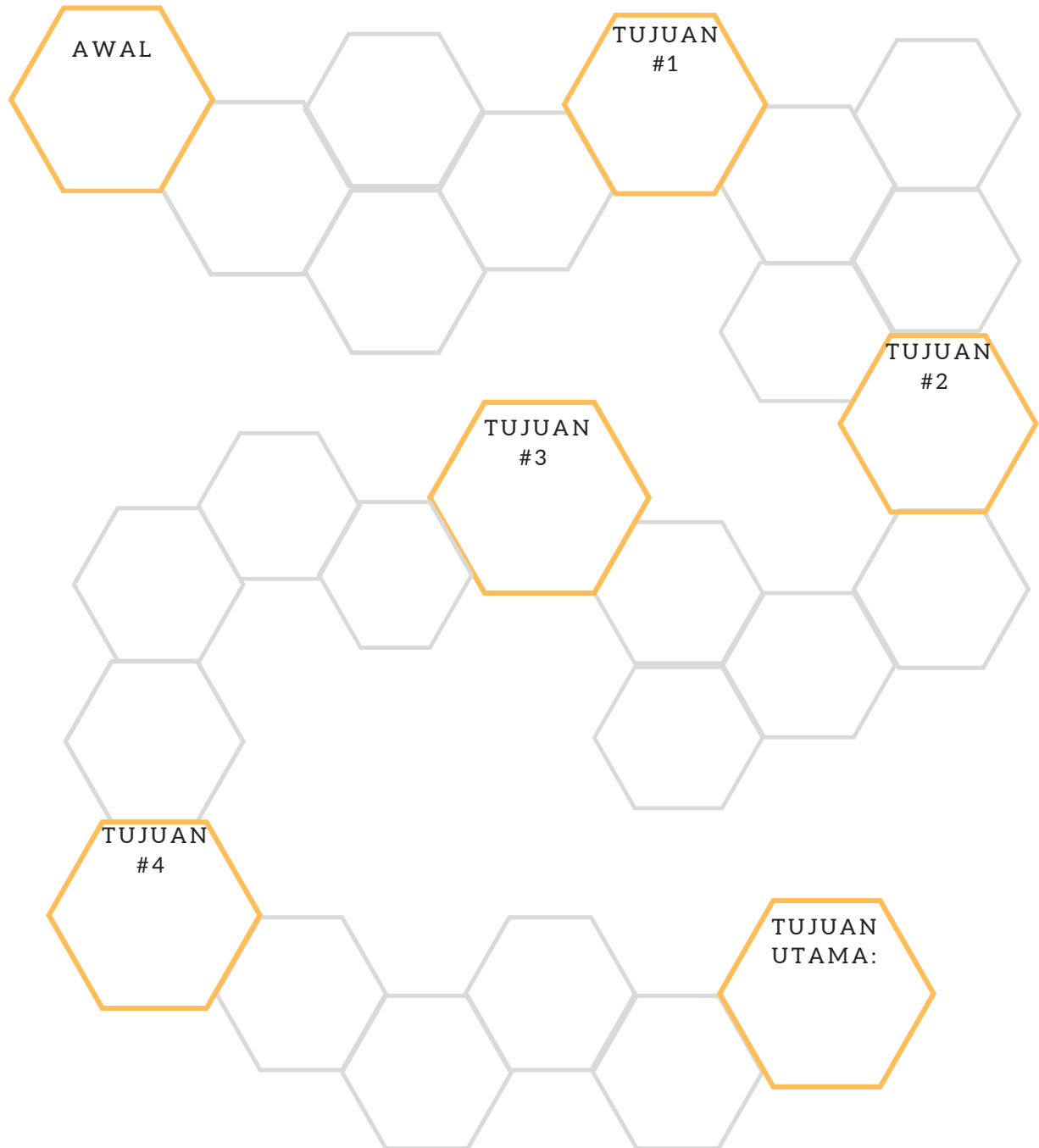
28

29

30
- 31

Pelacak Penurunan Berat Badan

BULAN _____



SASARAN	#1	HADIAH	
	NO		
	MO		
	#2		
	NO		
BULAN	MO		
	BTAM		
	A:		

Pelacak Tidur

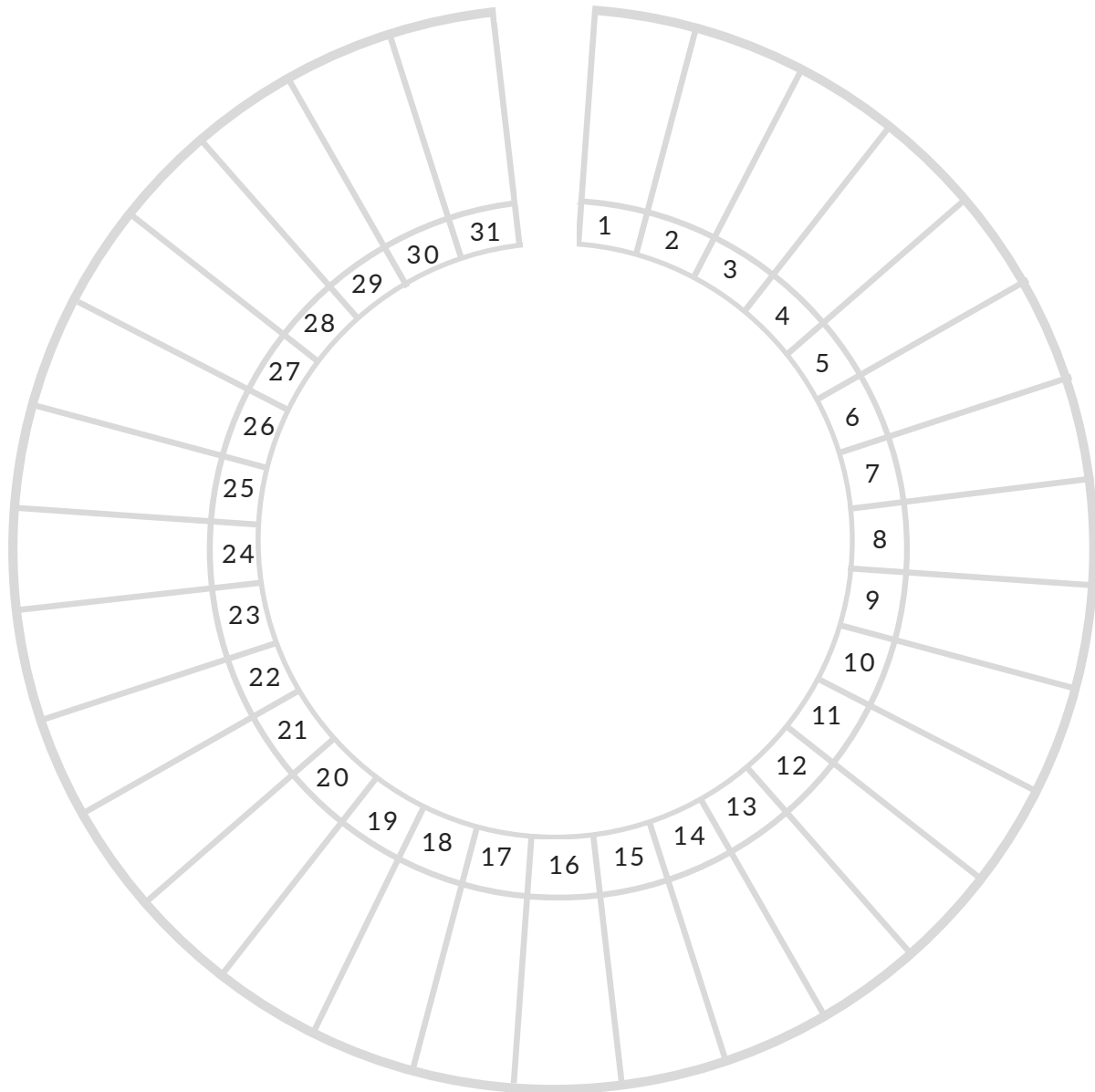
BULAN _____

		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	TOTAL
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
28																
29																
30																
31																

CATATAN	

Pelacak Suasana Hati

BULAN _____



NETRAL

LELAH

TERTEKAN

PEMARAH

SAKIT

SEDIH

SANTAI

SENANG

MARAH

Pelacak Rasa Syukur

BULAN _____

The form is a large rectangular area with a light gray border. On the left side, there is a circular arc with numbers 1 through 31, representing the days of the month. The numbers are arranged in a curve, starting from the top left and ending at the bottom left. The rest of the form is filled with a grid of thin, light gray lines that radiate from the circular arc, creating a series of vertical columns of varying widths. Each column is intended for a daily entry, with the width of the column corresponding to the day number on the arc. The lines are evenly spaced, creating a structured yet flexible layout for writing.

Pelacak Meditasi

HARI	AKTIVITAS MEDITASI		LAMANYA
SENIN			
SELASA			
RABU			
KAMIS			
JUMAT			
SABTU			
MINGGU			
TOTAL WAKTU MEDITASI:			

Pelacak Kesehatan

BULAN _____

MAKANAN AIR LATIHAN

SENIN



SELASA



RABU



KAMIS



JUMAT



SABTU



MINGGU



TIDUR

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT

SABTU

MINGGU

BERAT

Pagi yang penuh keajaiban

PELACAK PENABUNG
MINGGUAN

PEKAN _____

SENIN SELASA RABU KAMIS JUMAT SABTU MINGGU

KESUNYIAN

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

AFIRMASI

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

VISUALISASI

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

LATIHAN

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

MEMBACA

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

MENULIS

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

MENGAPA
AKU

CATATAN

Pelacak Kalori

PEKAN _____

	SARAPAN	MAKAN SIANG	MAKAN MALAM	MAKANAN RINGAN	JUMLAH KALORI
SENIN					
SELASA					
RABU					
KAMIS					
JUMAT					
SABTU					
MINGGU					

Pelacak Periode

BULAN _____

KUNCI: ☐ BERAT ☐ NORMAL ☐ LAMPU ☐ MELIHAT

JANUARI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

FEBRUARI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MARET

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

APRIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JUNI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

JULI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

AGUSTUS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

SEPTEMBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

OKTOBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

NOVEMBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

DESEMBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Pelacak Air

BULAN _____

TETAP TERHIDRASI							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

TETAP TERHIDRASI							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Catatan Latihan

		Aktivitas	Waktu	Jarak	Set	Perwakilan	Berat
Senin							
Selasa							
Rabu							
Kamis							
Jumat							
Sabtu							
Minggu							

Pelacak Merasa Baik

SASARAN:

BULAN _____

AIR	UDARA SEGAR	PERGERAKAN	SAAT TEDUH	BUAH- BUAHAN	SAYURAN

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Pelacak Rutinitas Harian

TANGG
AL _____



PACI

DARI _____

KE _____

[illegible]

SORE

DARI _____
KE _____

[illegible]

DARI _____
KE _____

[illegible]

Catatan Membaca

PELACAK TUJUAN

	Q1	Q2	Q3	Q4

Catatan:

--	--	--	--

Pelacak Kata Sandi

Pelacak Tugas

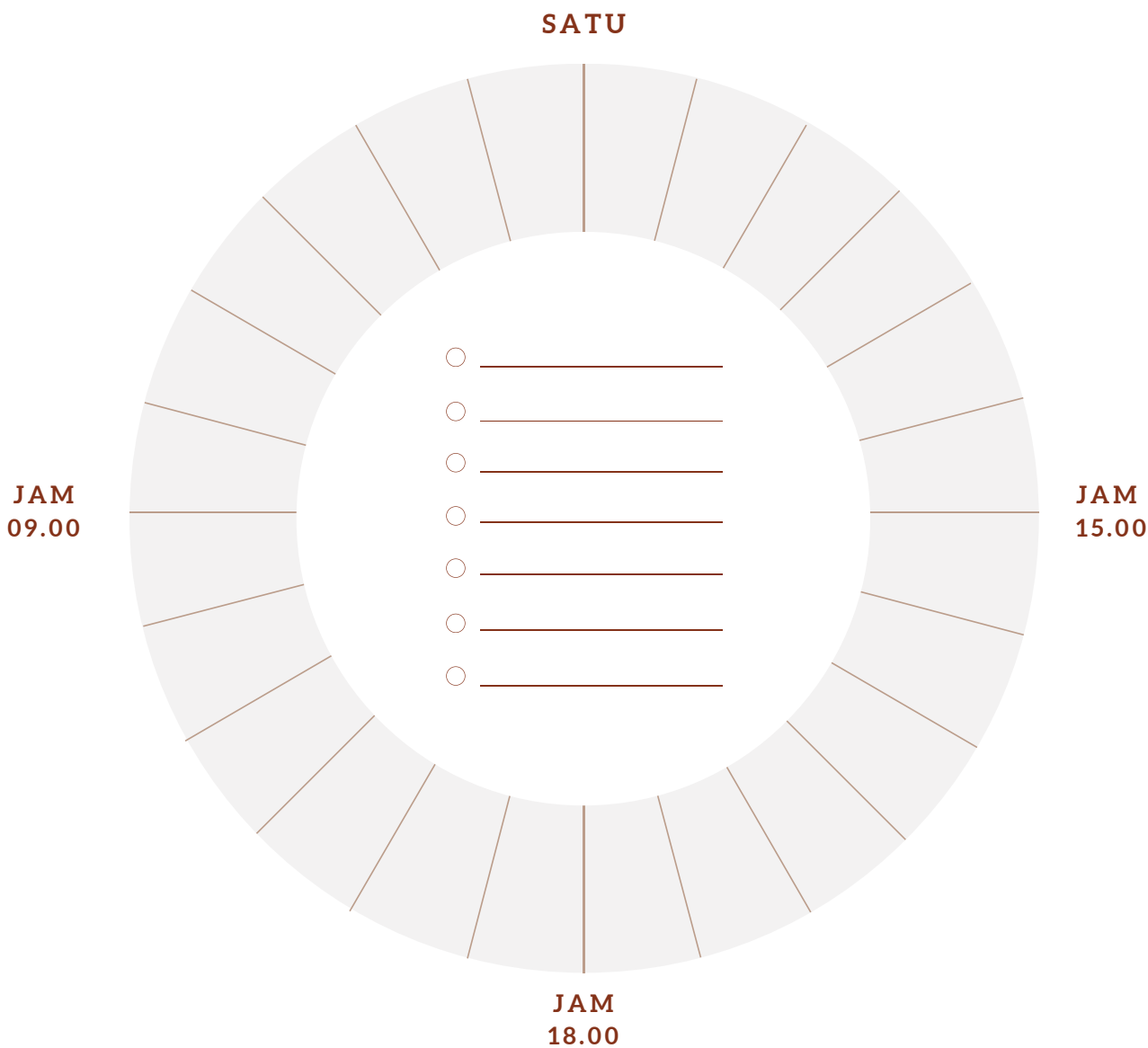
TUGAS PRIORITAS:

**DIDELEGASIKAN
KEPADA:**

TANGGAL:

[illegible]

Pelacak Produktivitas



PRIORITAS HARI INI

PRIORITAS HARI INI

Pelacak Pomodoro

TUGAS	WAKTU MULAI	AKHIR ZAMAN	
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

PENGINGAT DAN CATATAN

Pelacak Biaya

BULAN _____

Pelacak Pendapatan

BULAN _____

Pelacak Bulan Tanpa Pengeluaran

BULAN _____

UNTUK APA
SAYA
MENABUNG _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PANDUAN BULAN TANPA BELANJA

ALASAN
MENGAPA

TIDAK ADA
DAFTAR BELI

PENGECUALIA
N

Pelacak Pinjaman

BULAN _____

PINJAMAN
UNTUK:

BANK:

NOMOR AKUN:

JUMLAH PINJAMAN:

Pelacak Tagihan

BULAN _____

TAGIHAN:

JATUH
TEMPO PADA:

DIBAYAR PADA:

JUMLAH:

Pelacak Kartu Kredit

BULAN _____

PERUSAHAAN:

NOMOR AKUN:

TELEPON:

BATAS KREDIT:

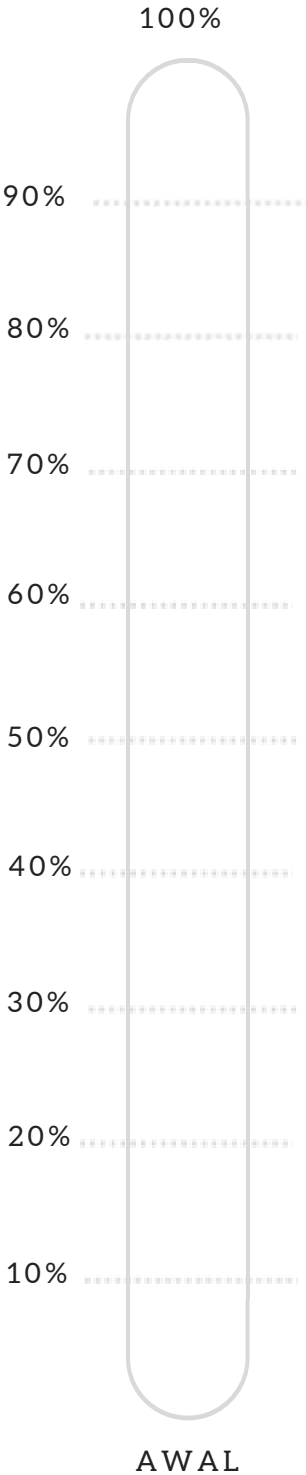
Pelacak Tabungan

AKU SEDANG MENABUNG
UNTUK

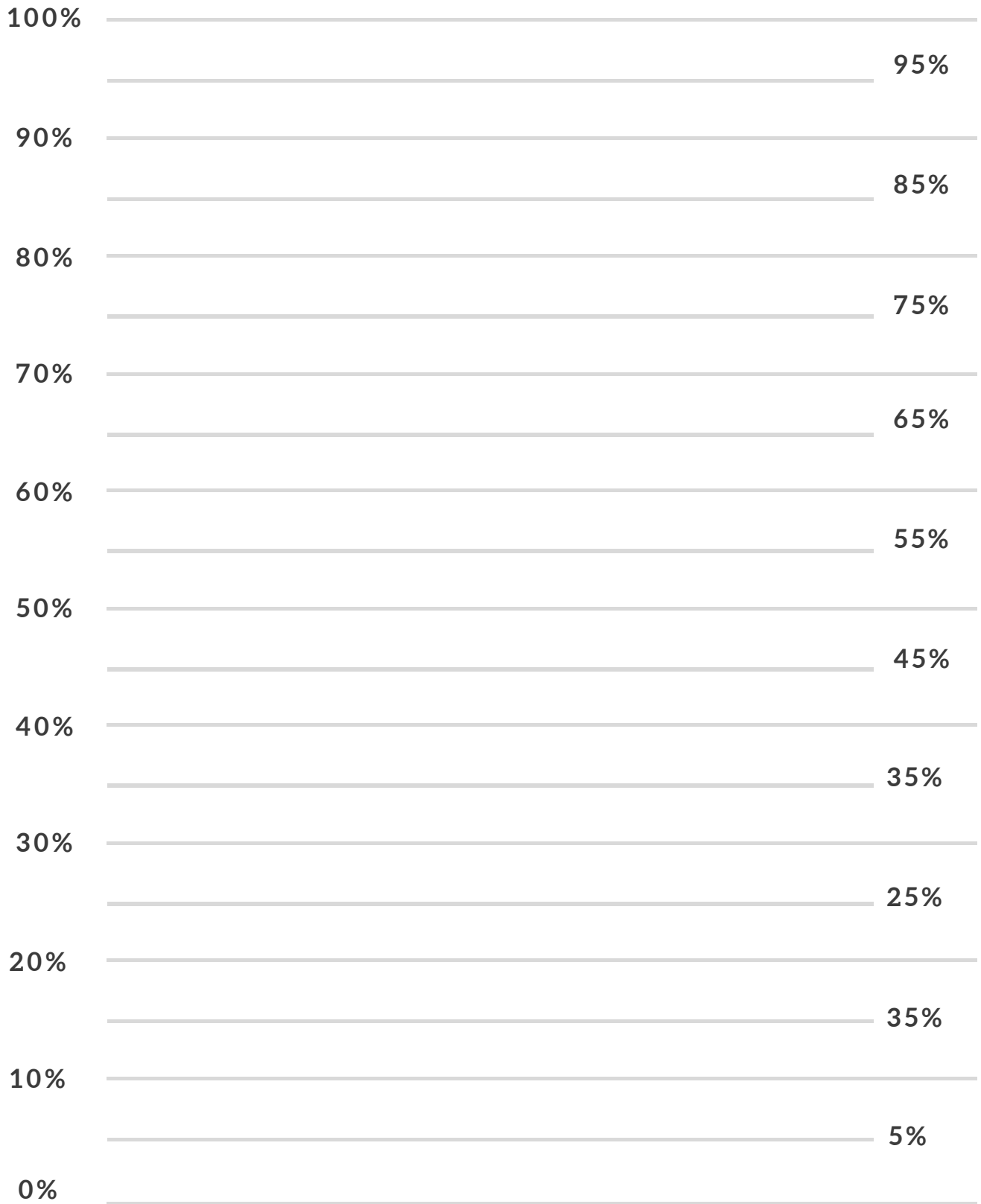
MENGAPA SAYA MENABUN
UNTUK INI

JUMLAH

TENGGAT
WAKTU

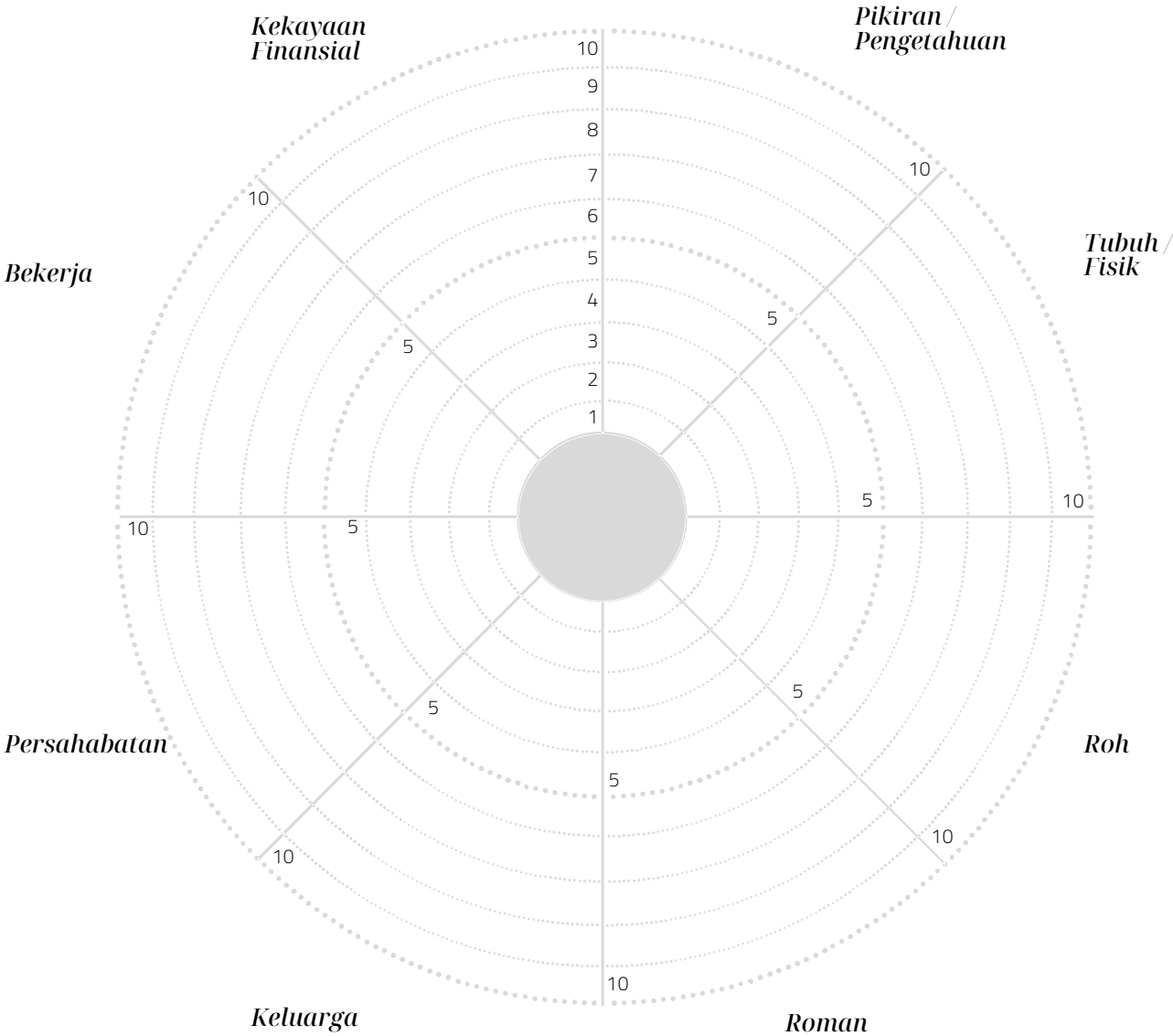


Pelacak Pinjaman Mahasiswa



Pelacak Keseimbangan Hidup

BULAN _____



CATATAN

Papan Visi

APA YANG INGIN SAYA TARIK

KEROHANIAN

KESEHATAN FISIK

MENCINTAI DIRI SENDIRI

KELUARGA SAYA

POLA PIKIR UANG

TUJUAN BESAR SAYA