

MOMUA
's diary
lembar fokus harian
satu hari, tiga fokus, ritme yang tenang

HARI / TANGGAL

ENERGI HARI INI

☐ rendah

○ cukup

☐ penuh

TIGA PRIORITAS UTAMA

BLOK WAKTU

CATATAN & IDE LEPAS

TUGAS TAMBAHAN

RAWAT DIRI

☐ air 8 gelas

☐ gerak badan

☐ waktu tanpa layar

☐ tidur cukup

SYUKUR & REFLEKSI