

Template Daily & Weekly Tracker

Sistem tracking 30-60-90 hari untuk menjaga momentum transformasi tetap hidup — cukup fotokopi halaman ini untuk dipakai berulang.

Versi Lengkap & Versi Ringkas

Sebelum Memulai Hari

Item	Catatan
Level energi (1-10)	
Emosi & intensitas saat ini	
Pola Meta Program dominan hari ini	
Afirmasi identitas finansial aktif	
Resource state (anchor) yang dipakai	

Top 3 Prioritas Hari Ini

- ☐
- ☐
- ☐

Sebelum Mengakhiri Hari

Tugas Utama	Selesai?
1.	
2.	
3.	

Kondisi emosional & mental (1-10):

3 Bukti Kemajuan Hari Ini

☐

☐

☐

3 Hal yang Disyukuri

☐

☐

☐

VERSI RINGKAS (HARI SIBUK)

Cukup 5 item: 1 prioritas utama · kondisi emosional (1-10) · 1 tindakan selaras tujuan · 1 rasa syukur · fokus besok. Konsistensi dengan tracker ringkas lebih baik daripada inkonsistensi dengan tracker lengkap.

Jeda Strategis Akhir Minggu (30-45 Menit)

Pencapaian Kuantitatif

Tingkat penyelesaian tugas, progres finansial:

Pencapaian Kualitatif

3 kemenangan utama, 3 tantangan & akar penyebabnya, teknik paling efektif minggu ini:

Rencana Minggu Depan

Prioritas, eksperimen baru, dukungan yang dibutuhkan:

Empat Fase Transformasi

Periode	Fase	Fokus
Hari 1-30	Installation	Konsistensi tinggi, tracking detail
Hari 31-60	Integration	Mulai otomatis, tracking lebih ringkas
Hari 61-90	Mastery	Jadi bagian identitas
Setelah 90 Hari	Lifestyle Mode	Terintegrasi, tune-up sesekali

Sistem Deteksi Dini — Kenali Tanda Kehilangan Momentum

- ☐ Melewatkan tracking 3 hari berturut-turut
- ☐ Limiting belief lama muncul kembali
- ☐ Kondisi emosional rata-rata turun signifikan
- ☐ Kebiasaan lama mulai muncul kembali
- ☐ Kehilangan koneksi dengan visi/tujuan
- ☐ Merasa "mentok" tanpa alasan jelas

Dua tanda atau lebih muncul bersamaan?

Bicarakan protokol pemulihannya di sesi konsultasi gratis 20 menit.

thecoherence-lab.com/konsultasi