

Булет дневник

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Напишете основния си фокус за деня в горната част
 - Изброете топ 3 приоритета -- най-важните задачи
 - Използвайте бързо записване: • за задачи, ○ за събития, — за бележки
 - Зачертайте изпълнените задачи, мигрирайте незавършените към следващия ден
 - Завършете деня с благодарност и свободни бележки



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, o за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено

БУЛЕТ ДНЕВНИК



Дата _____

ФОКУС ЗА ДНЕС

Едно изречение -- кое е най-важното днес?

ПРИОРИТЕТИ

Вашите 3 най-важни задачи. Ако можехте да направите само три неща днес -- кои биха били?

ЗАДАЧИ

Използвайте * за задачи, о за събития, - за бележки. Зачертайте завършените

СЪБИТИЯ

Среци, прегледи и дейности, обвързани с определено време

БЛАГОДАРНОСТ

За какво сте благодарни днес? Бъдете конкретни

БЕЛЕЖКИ

Идеи, мисли, наблюдения -- всичко, което заслужава да бъде запомнено