

Дневник за мотивация

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



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?

ДНЕВНИК ЗА МОТИВАЦИЯ ■

Дата _____

ЗАЩО Е ВАЖНО

Защо тази цел е важна за вас в дълбочина? Свържете я с основната си цел

ЦЕЛ ЗА ДНЕС

Коя е най-важната цел, която искате да постигнете днес?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

ПРЕЧКА

Какво препятствие срещнахте или очаквате?

ПОСТИЖЕНИЕ ЗА ДЕНЯ

Какво постигнахте днес? Отпразнувайте го

ПРОВЕРКА НА ИНЕРЦИЯТА

По скала от 1 до 10, колко инерция усещате към целта си в момента?

НАГРАДА

Как ще се наградите за напредъка?