


Deník úspěchů



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Zapište alespoň jeden úspěch — nemusí být obrovský, aby měl význam
 - Přiřadte mu kategorii (kariéra, zdraví, vztahy, učení, kreativita, osobní, finanční)
 - Zamyslete se nad tím, jaká překážka vám stála v cestě a jak jste ji překonali
 - Popište konkrétní kroky, strategie nebo přístup, které vedly k úspěchu
 - Zachyťte získané poučení a stanovte jeden jasný cíl na zítřek pro udržení dynamiky



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

