


Bullet Journal



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

-
- Na začátek napište své hlavní zaměření pro daný den
 - Uvedte 3 hlavní priority — nejdůležitější úkoly
 - Používejte rychlé zapisování: • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky
 - Hotové úkoly škrtněte, nesplněné přesuňte na další den
 - Zakončete den vděčností a volnými poznámkami



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*

Datum: _____

Dnešní zaměření *(jedna věta — na čem dnes záleží nejvíc?)*

Priority *(vaše 3 nejdůležitější úkoly. kdybyste dnes mohli udělat jen tři věci — které by to byly?)*

Úkoly *(použijte • pro úkoly, ○ pro události, — pro poznámky. hotové přeškrtněte)*

Události *(schůzky, návštěvy a časově vázané aktivity)*

Vděčnost *(za co jste dnes vděční? buďte konkrétní)*

Poznámky *(nápady, myšlenky, postřehy — cokoliv, co stojí za zapamatování)*