

---





# Deník cílů

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

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

- 
- Každé ráno ohodnoťte svou motivaci a energii, poté запиšte 3 hlavní priority a konkrétní kroky
  - Během dne si zapisujte překážky, na které narazíte
  - Každý večer ohodnoťte svůj pokrok v cílech, zaznamenejte úspěchy a zachyťte poučení dne
  - Před ukončením запиšte své cíle na zítřek, aby se vaše mysl připravila na další den



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň motivace:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň energie:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň motivace:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň energie:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň motivace:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň energie:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň motivace:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Úroveň energie:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Pokrok v cíli:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**3 hlavní priority** (tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)

---

---

---

**Akční kroky** (konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)

---

---

---

**Dnešní úspěch** (čeho jste dnes dosáhli? oslavte to)

---

---

---

**Překážka** (jaké překážce jste čelili nebo ji očekáváte?)

---

---

---

**Dnešní ponaučení** (co byste příště udělali jinak?)

---

---

---