

---



# Deník motivace

---



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



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

---

---

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

---

---

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Proč na tom záleží** *(proč vám na tomto cíli hluboce záleží? propojte ho se svým hlavním smyslem)*

**Dnešní cíl** *(jaký je ten nejdůležitější cíl, kterého chcete dnes dosáhnout?)*

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

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

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

**Kontrola pokroku** *(na stupnici 1-10, jak velký pocit hybnosti směrem k cíli právě cítíte?)*

**Odměna** *(jak se odměníte za pokrok?)*