


Deník produktivity



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 úroveň energie, soustředění a motivace (1-10) v sekci sledování
 - Zapište 3 hlavní priority dne — úkoly, které posunou věci nejvíce vpřed
 - Zaškrtněte ranní rutinu a cvičení pro budování konzistentních denních návyků
 - Večer zaznamenejte svůj největší úspěch, dosažené výsledky a vrchol dne
 - Poznamenejte si svůj největší rušivý vliv pro budování povědomí o tom, co vás odvádí od práce
 - Napište plán na zítřek ještě před koncem dne, abyste začali příští den s jasnou hlavou
 - Ohodnoťte svou spokojenost s denním výkonem a sledujte, jak naplňující je vaše práce



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:

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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:

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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykolejilo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:

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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)

Datum: _____

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

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojenost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splněné úkoly: _____

Ranní rutina:

Cvičení:



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

Vrchol dne (nejvýznamnější nebo nejproduktivnější moment vašeho pracovního dne)

Dosažené úspěchy (co se vám dnes podařilo? sepište dokončené úkoly a dosažený pokrok)

Největší výhra (váš největší úspěch dnes — dokončený úkol, průlom, vyřešený problém)

Největší rozptýlení (co vás vykojelo? identifikace rušivých vlivů pomáhá je eliminovat)