


Præstationsdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering



Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Skriv mindst én præstation ned — den behøver ikke være stor for at betyde noget
 - Kategorisér den (karriere, helbred, relationer, læring, kreativitet, personlig, økonomi)
 - Reflektér over, hvilken forhindring der stod i vejen, og hvordan du overvandt den
 - Beskriv de specifikke handlinger, strategier eller den mentalitet, der førte til succes
 - Fang den lærte lektie og sæt ét klart mål for i morgen for at holde momentum



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

