



Karrierejournal



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

-
- Åbn journalen ved slutningen af hver arbejdsdag — konsekvens er den vigtigste vane
 - Registrer én konkret præstation: en opgave løst, et problem klaret, en samtale der gik godt
 - Notér én færdighed, du øvede, og én indsigt eller lektion, du tog med dig
 - Fasthold eventuelt modtaget feedback og reflekter over én udfordring, du stod over for
 - Afslut med at skrive dit vigtigste mål for i morgen, så du starter næste dag med klarhed



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

