


Maldagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

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

-
- Hver morgen: vurder din motivation og energi, skriv derefter dine top 3 prioriteter og handlingstrin
 - I løbet af dagen: noter eventuelle forhindringer, du stoder på
 - Hver aften: vurder dine malfremskridt, noter dine resultater, og fang dagens lærdom
 - For du lukker dagbogen: skriv dine mal for i morgen for at forberede dit sind på næste dag



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

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Top 3 prioriteter *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

Handlingstrin *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

Dagens præstation *(hvad opnåede du i dag? fejr det)*

Forhindring *(hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)*

Lektie lært i dag *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)

Dato: _____

Målfremgang: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Top 3 prioriteter (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

Handlingstrin (konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)

Dagens præstation (hvad opnåede du i dag? fejr det)

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

Lektie lært i dag (hvad ville du gøre anderledes næste gang?)
