



Motivationsdagbog



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



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

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfors er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfør er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfors er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfors er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfør er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfør er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfors er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfør er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernemål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfør er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)

Dato: _____

Hvorfor det betyder noget (hvorfor er dette mål dybt vigtigt for dig? forbind det til dit kernformål)

Dagens mål (hvad er det vigtigste mål, du vil opnå i dag?)

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

Forhindring (hvilken forhindring mødte du eller forventer du?)

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

Momentum-tjek (på en skala fra 1-10, hvor meget fremdrift føler du mod dit mål lige nu?)

Belønning (hvordan vil du belønne dig selv for din fremgang?)
