


Produktivitetsdagbog



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 dit energi-, fokus- og motivationsniveau (1-10) i tracker-sektionen
 - Skriv dine top 3 prioriteter for dagen — de opgaver, der vil rykke mest
 - Markér din morgenrutine og motion for at opbygge konsekvente daglige vaner
 - Om aftenen, registrer din største sejr, præstationer og dagens højdepunkt
 - Notér din største distraktion for at opbygge bevidsthed om, hvad der trækker dig af sporet
 - Skriv din plan for i morgen, inden du lukker ned, så du starter næste dag med klarhed
 - Vurder din tilfredshed med dagens præstation for at følge, hvor tilfredsstillende dit arbejde føles



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

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplist fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuldførte opgaver:

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:

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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt *(det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)*

Resultater *(hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)*

Største sejr *(din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)*

Største distraktion *(hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)*

Dato: _____

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

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

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

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

Fuldførte opgaver: _____

Morgenrutine:

Motion:



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

Dagens højdepunkt (det mest betydningsfulde eller produktive øjeblik i din arbejdsdag)

Resultater (hvad nåede du i dag? oplyst fuldførte opgaver og fremskridt)

Største sejr (din største bedrift i dag — en fuldført opgave, et gennembrud, et løst problem)

Største distraktion (hvad bragte dig ud af kurs? at identificere distraktioner hjælper med at eliminere de...)