


Zieletagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Each morning, rate your motivation and energy, then write your top 3 priorities and action steps
 - Throughout the day, note any obstacles you encounter
 - Each evening, rate your goal progress, record your accomplishments, and capture the lesson of the day
 - Before closing, write your goals for tomorrow to prime your mind for the next day



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*

Datum: _____

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

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

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



Top-3-Prioritäten *(die drei wichtigsten dinge, die heute erledigt werden sollen)*

Nächste Schritte *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

Heutiger Erfolg *(was hast du heute erreicht? feiere es)*

Hindernis *(welches hindernis hast du erlebt oder erwartest du?)*

Heutige Lektion *(was würdest du beim nächsten mal anders machen?)*
