

Ημερολόγιο Παραγωγικότητας

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Κάθε πρωί, βαθμολογήστε τα επίπεδα ενεργειας, εστιασης και κινητρων σας (1-10) στο τμήμα παρακολούθησης
 - Γραψτε τις 3 κορυφαιες προτεραιοτητες σας για τη μερα -- τις εργασιες που θα κανουν τη μεγαλυτερη διαφορα
 - Τσεκαρετε την πρωινη ρουτινα και τη γυμναστικη σας για να χτισετε σταθερες καθημερινες συνηθειες
 - Το βραδυ, καταγραψτε τη μεγαλυτερη νικη σας, τα επιτευγματα σας και το κορυφαιο στιγμιτυπο της ημερας
 - Σημειωστε τον μεγαλυτερο περισπασμο σας για να αναπτυξετε επιγνωση του τι σας αποσπα
 - Γραψτε το σχεδιο σας για αυριο πριν κλεισετε, ωστε να ξεκινήσετε την επομενη μερα με σαφηνεια



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐**3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ**

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

Επίπεδο εστίασης:

Επίπεδο κινητρών:

Ικανοποίηση:

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐

Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐**3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ**

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐**3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ**

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχες σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

Επίπεδο εστίασης:

Επίπεδο κινητρών:

Ικανοποίηση:

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐

Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐**3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ***Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου***ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ***Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο***ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ***Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχες σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχες σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστιασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο εστίασης:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο κινητρών:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ικανοποίηση:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ολοκληρωμένες εργασίες: _____

Πρωινή ρουτίνα: ☐Άσκηση: ☐

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΗΜΕΡΑΣ

Η πιο σημαντική ή παραγωγική στιγμή της εργασιακής μέρας σου

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

Τι πέτυχε σήμερα; Αναφερε ολοκληρωμένες εργασίες και προοδο

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ

Το μεγαλύτερο επίτευγμά σου σήμερα -- μια ολοκληρωμένη εργασία, μια ανακάλυψη, ένα πρόβλημα που λυθηκε