


Bullet Journal -päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjoita päivän pääfokukseksi ylös
 - Listaa kolme tärkeintä prioriteettiasi — tärkeimmät tehtävät
 - Käytä pikakirjausta: • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille
 - Yliviivaa valmiit tehtävät, siirrä keskeneräiset seuraavalle päivälle
 - Päätä päivä kiitollisuuteen ja vapaamuotoisiin muistiinpanoihin



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettua)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettua)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettua)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettut)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*

Päivämäärä: _____

Päivän painopiste *(yksi lause — mikä on tärkeintä tänään?)*

Prioriteetit *(3 tärkeintä tehtävää. jos voisit tehdä vain kolme asiaa tänään — mitkä ne olisivat?)*

Tehtävät *(käytä merkkiä • tehtäville, ○ tapahtumille, — muistiinpanoille. ylinviivaa suoritettuja)*

Tapahtumat *(kokoukset, tapaamiset ja aikasidonnaiset aktiviteetit)*

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? ole tarkka)*

Muistiinpanot *(ideoita, ajatuksia, havaintoja — kaikkea muistamisen arvoista)*