


Tavoitepäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

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

-
- Arvioi joka aamu motivaatiosi ja energiasi, kirjoita sitten kolme tärkeintä prioriteettiasi ja toimenpiteet
 - Kirjaa päivän aikana kohtaamasi esteet
 - Arvioi joka ilta tavoitteidesi edistyminen, kirjaa saavutuksesi ja tallenna päivän opetus
 - Kirjoita ennen lopettamista huomisen tavoitteet, jotta mielesi valmistautuu seuraavaan päivään



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Päivämäärä: _____

Tavoitteen edistyminen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän saavutus *(mitä saavutit tänään? juhli sitä)*

Este *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*
