

---



# Motivaatiopäiväkirja

---



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



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** (miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)

**Päivän tavoite** (mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)

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

**Este** (minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)

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

**Vauhdin tarkistus** (asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)

**Palkinto** (miten palkitset itsesi edistymisestä?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Miksi sillä on merkitystä** *(miksi tämä tavoite on sinulle syvällisesti tärkeä? yhdistä se ydinpäämääräsi)*

**Päivän tavoite** *(mikä on tärkein tavoite, jonka haluat saavuttaa tänään?)*

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

**Este** *(minkä esteen kohtasit tai ennakoit?)*

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

**Vauhdin tarkistus** *(asteikolla 1-10, kuinka paljon vauhtia tunnet tavoitettasi kohti juuri nyt?)*

**Palkinto** *(miten palkitset itsesi edistymisestä?)*