


Henkilökohtaisen kasvun 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



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Päivän aikomus *(mikä on se yksi asia, johon haluat tänään keskittyä, jonka haluat saavuttaa tai jota halu...)*

Ajattelutavan tarkistus *(kasvun vai jäykän ajattelun asenne? miten lähestyit haasteita tänään?)*

Mukavuusalueen laajentaminen *(mitä teit, joka pelotti sinua tai tuntui epämukavalta?)*

Kehitettävä taito *(mitä taitoa kehität aktiivisesti?)*

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

Kohdattu este *(minkä haasteen tai esteen kohtasit tänään? miten reagoit?)*

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

Kiitollisuus *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*