

---



# Tuottavuuspäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

---

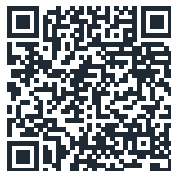
# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

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 energia-, keskittymis- ja motivaatiotasosi (1-10) seurantaosiossa
  - Kirjoita päivän kolme tärkeintä prioriteettiasi — tehtävät, jotka vievät asioita eniten eteenpäin
  - Merkitse aamurutiinisi ja liikuntasi rakentaaksesi johdonmukaisia päivittäisiä tapoja
  - Illalla kirjaa suurin onnistumisesi, saavutuksesi ja päivän kohokohta
  - Merkitse suurin häiriötekijäsi rakentaaksesi tietoisuutta siitä, mikä vie sinut sivuraiteille
  - Kirjoita huomisen suunnitelmasi ennen päivän päättämistä, jotta aloitat seuraavan päivän selkeänä
  - Arvioi tyytyväisyytesi päivän tuotokseen seurataksesi, kuinka tyydyttävältä työsi tuntuu



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritetut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)

## Päivämäärä:

---

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivaatiotaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tyytyväisyys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suoritetut tehtävät:

\_\_\_\_\_

Aamurutiini:

Liikunta:

---

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

**Päivän kohokohta** (työpäiväsi merkittävin tai tuottavin hetki)

**Saavutukset** (mitä sait tänään aikaan? listaa suoritettut tehtävät ja edistyminen)

**Suurin voitto** (suurin saavutuksesi tänään — suoritettu tehtävä, läpimurto, ratkaistu ongelma)

**Suurin häiriötekijä** (mikä vei sinut sivuraiteille? häiriötekijöiden tunnistaminen auttaa poistamaan ne)