


Dnevnik produktivnosti



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Svako jutro ocijenite razinu energije, fokusa i motivacije (1-10) u odjeljku za praćenje
 - Zapišite svoja 3 glavna prioriteta za dan — zadatke koji će najviše pomaknuti stvari naprijed
 - Označite jutarnju rutinu i vježbanje kako biste izgradili dosljedne dnevne navike
 - Navečer zabilježite svoj najveći uspjeh, postignuća i vrhunac dana
 - Zabilježite svoju najveću ometajuću stavku kako biste osvijestili što vas odvlači s puta
 - Zapišite svoj plan za sutra prije nego završite, kako biste sljedeći dan započeli s jasnoćom
 - Ocijenite svoje zadovoljstvo dnevnim učinkom kako biste pratili koliko vas vaš rad ispunjava



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)

Datum: _____

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina motivacije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Dovršeni zadaci: _____

Jutarnja rutina:

Vježba:

3 glavna prioriteta (tri najvažnije stvari koje danas treba postići)

Dnevni vrhunac (najznačajniji ili najproduktivniji trenutak vašeg radnog dana)

Postignuća (što ste danas obavili? navedite dovršene zadatke i ostvareni napredak)

Najveća pobjeda (vaše najveće postignuće danas - dovršeni zadatak, proboj, riješeni problem)

Najveća distrakcija (što vas je izbacilo iz takta? prepoznavanje distrakcija pomaže u njihovom uklanjanju)