


Eredménynapló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Írjon le legalább egy eredményt — nem kell hatalmasnak lennie ahhoz, hogy számítsen
 - Címkézze kategória szerint (karrier, egészség, kapcsolatok, tanulás, kreativitás, személyes, pénzügyi)
 - Gondolkodjon el azon, milyen akadály állt az útjában, és hogyan győzte le
 - Írja le a konkrét cselekedeteket, stratégiákat vagy gondolkodásmódot, amelyek sikerhez vezettek
 - Rögzítse a tanulságot, és tűzzön ki egy világos célt holnapra a lendület fenntartásához



