


Bullet Journal



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

-
- Írja a nap fő fókuszát az oldal tetejére
 - Sorolja fel a 3 legfontosabb prioritást — a legfontosabb feladatokat
 - Használjon gyors naplózást: • feladatokhoz, ○ eseményekhez, — jegyzetekhez
 - Húzza ki a befejezett feladatokat, a befejezetleneket vigye át a következő napra
 - Zárja a napot hálával és szabad formájú jegyzetekkel



Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*

Dátum: _____

Mai fókusz *(egy mondat — mi a legfontosabb ma?)*

Prioritások *(a 3 legfontosabb feladatod. ha csak három dolgot csinálhatnál ma — melyek lennének azok?)*

Feladatok *(használd • jelet a feladatokhoz, ○ jelet az eseményekhez, — jelet a jegyzetekhez. húzd ki a befe...*

Események *(megbeszélések, találkozók és időhöz kötött tevékenységek)*

Hála *(miért vagy hálás ma? légy konkrét)*

Jegyzetek *(ötletek, gondolatok, megfigyelések — bármi, ami érdemes megőrzésre)*