


Cél Napló

30 napos vezetett napló



Vegyes



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

-
- Minden reggel értékeld a motivációdát és az energiádat, majd írd le a 3 legfontosabb prioritásodat és a hozzájuk tartozó cselekvési lépéseket
 - A nap folyamán jegyezd fel az útba kerülő akadályokat
 - Minden este értékeld a célod felé tett haladást, rögzítsd az eredményeidet, és ragadd meg a nap tanulságát
 - Lefekvés előtt írd le a holnapi céljaidat, hogy felkészítsd az elmédet a következő napra



Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Teendők *(konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)*

Mai eredmény *(mit értél el ma? ünnepeld meg!)*

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)

Dátum: _____

Cél előrehaladása:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motiváció szintje:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioritás (a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)

Teendők (konkrét lépések, amelyeket ma megtehetsz a célod felé)

Mai eredmény (mit értél el ma? ünnepeld meg!)

Akadály (milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)

Mai tanulság (mit csinálnál másképp legközelebb?)
