


Motivációs Napló



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



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*

Dátum: _____

Miért fontos *(miért fontos mélyen ez a cél neked? kapcsolódj a legfőbb céloddhoz)*

Mai cél *(mi az az egy legfontosabb cél, amit ma el szeretnél érni?)*

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

Akadály *(milyen akadállyal szembesültél vagy számítasz?)*

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

Lendület ellenőrzés *(1-10 skálán mennyi lendületet érzel most a célodd felé?)*

Jutalom *(hogyan jutalmazod magad a haladásért?)*
