


Személyes Fejlődés 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: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Mai szándék *(mi az az egy dolog, amire ma fókuszálni, amit elérni vagy megtestesíteni szeretnél?)*

Gondolkodásmód ellenőrzés *(növekedési vagy rögzült? hogyan közelítetted meg ma a kihívásokat?)*

Komfortzóna tágítás *(mit tettél ma, ami ijesztő vagy kényelmetlen volt?)*

Fejlesztett készség *(milyen készségen dolgozol aktívan a fejlődés érdekében?)*

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

Felmerült akadály *(milyen kihívással vagy akadállyal talákoztál ma? hogyan reagáltál?)*

Mai tanulság *(mit csinálnál másképp legközelebb?)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*