


Produktivitási 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 értékelje az energia-, fókusz- és motivációs szintjét (1-10) a követő részben
 - Írja le a nap 3 legfontosabb prioritását — azokat a feladatokat, amelyek a legtöbbet mozdítják előre
 - Pipálja ki a reggeli rutint és a testmozgást a következő napi szokások kialakításához
 - Este jegyezze fel a legnagyobb sikerét, eredményeit és a nap kiemelkedő pillanatát
 - Írja le a legnagyobb zavaró tényezőt, hogy tudatosítsa, mi téríti el a munkáról
 - Írja meg a holnapi tervét lefekvés előtt, hogy másnap tisztán induljon
 - Értékelje elégedettségét a napi teljesítménnyel, hogy nyomon kövesse, mennyire érzi kiteljesítőnek a munkáját



Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés (a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)

Eredmények (mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)

Legnagyobb siker (a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)

Legnagyobb zavaró tényező (mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:

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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi tértett el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*

Dátum: _____

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

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Elégedettség: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Elvégzett feladatok: _____

Reggeli rutin:

Testmozgás:



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

Napi kiemelés *(a munkanapod legjelentősebb vagy legproduktívabb pillanata)*

Eredmények *(mit végeztél el ma? sorold fel a befejezett feladatokat és az elért eredményeket)*

Legnagyobb siker *(a mai legnagyobb eredményed — egy befejezett feladat, egy áttörés, egy megoldott ...)*

Legnagyobb zavaró tényező *(mi térített el? a zavaró tényezők azonosítása segít kiküszöbölni őket)*