


Diario della Produttività



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:

Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*

Data: _____

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di motivazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Attività completate: _____

Routine mattutina:

Esercizio:



Top 3 priorità *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

Momento clou del giorno *(il momento più significativo o produttivo della tua giornata lavorativa)*

Realizzazioni *(cosa hai fatto oggi? elenca le attività completate e i progressi fatti)*

Vittoria più grande *(il tuo più grande traguardo di oggi — un'attività completata, una svolta, un problem...)*

Distrazione principale *(cosa ti ha fatto perdere il filo? identificare le distrazioni aiuta a eliminarle)*