

---



# Productivity Journal

---



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 Dedica 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

- 
- Each morning, rate your energy, focus, and motivation levels (1-10) in the tracker section
  - Write your top 3 priorities for the day — the tasks that will move the needle most
  - Check off your morning routine and exercise to build consistent daily habits
  - In the evening, record your biggest win, accomplishments, and the day's highlight
  - Note your biggest distraction to build awareness of what pulls you off track
  - Write your plan for tomorrow before closing, so you start the next day with clarity
  - Rate your satisfaction with the day's output to track how fulfilled your work makes you feel



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)*