


生産性ジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか?完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか?気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)

日付: _____

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

集中レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

モチベーション: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

満足度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完了したタスク: _____

朝のルーティン:

運動:



優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

今日のハイライト (仕事の中で最も充実した、または生産的な瞬間)

達成したこと (今日、何を成し遂げましたか? 完了したタスクと進捗をリストアップしましょう)

最大の成果 (今日の最大の成果 – 完了したタスク、ブレイクスルー、解決した問題)

最大の気散じ (何があなたの集中を妨げましたか? 気を散らす原因を特定することが改善につながります)