


생산성 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)

날짜: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

동기 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

만족도:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

완료된 작업:

아침 루틴:

운동:

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

오늘의 하이라이트 (오늘 업무 중 가장 중요하거나 생산적인 순간)

성취한 것 (오늘 무엇을 해냈나요? 완료된 작업과 진행 상황을 나열해보세요)

가장 큰 성과 (오늘 가장 큰 성취 — 완료된 작업, 돌파구, 해결된 문제)

가장 큰 방해 요소 (무엇이 집중을 방해했나요? 방해 요소를 파악하면 제거할 수 있어요)