

Ženklelių dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Parašykite pagrindinį dienos dėmesį viršuje
 - Išvardykite 3 svarbiausius prioritetus -- svarbiausias užduotis
 - Naudokite greitą registravimą: • užduotims, ○ įvykiams, — pastaboms
 - Išbraukite atliktas užduotis, perkelti į kitą dieną
 - Užbaikite dieną dėkingumu ir laisvos formos pastabomis



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

ĮVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

ĮVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

ĮVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

ĮVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAİ

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinys -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

IVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti

ŽENKLELIŲ DIENORAŠTIS



Data _____

ŠIANDIENOS FOKUSAS

Vienas sakinytis -- kas šiandien svarbiausia?

PRIORITETAI

3 svarbiausios užduotys. Jei šiandien galėtumėte padaryti tik tris dalykus -- kuriuos?

UŽDUOTYS

*Naudokite * užduotims, o įvykiams, - pastaboms. Išbraukite atliktas*

ĮVYKIAI

Susitikimai, vizitai ir laiku suplanuotos veiklos

DĖKINGUMAS

Už ką šiandien esate dėkingi? Būkite konkretūs

PASTABOS

Idėjos, mintys, pastebėjimai -- viskas, ką verta prisiminti