


Doelendagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Motivatie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energie niveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

Actiestappen *(concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)*

Prestatie van vandaag *(wat heb je vandaag bereikt? vier het)*

Obstakel *(met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)*

Les die ik vandaag heb geleerd *(wat zou je de volgende keer anders doen?)*

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)

Datum: _____

Voortgang doel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivatie niveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 prioriteiten (de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)

Actiestappen (concrete stappen die je vandaag kunt zetten richting je doel)

Prestatie van vandaag (wat heb je vandaag bereikt? vier het)

Obstakel (met welk obstakel werd je geconfronteerd of verwacht je er een?)

Les die ik vandaag heb geleerd (wat zou je de volgende keer anders doen?)
