


Motivatiedagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

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: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*

Datum: _____

Waarom het belangrijk is *(waarom is dit doel diep belangrijk voor jou? verbind het met je kernwaarden)*

Doel van vandaag *(wat is het ene meest belangrijke doel dat je vandaag wilt bereiken?)*

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

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

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

Momentumcheck *(op een schaal van 1-10, hoeveel momentum voel je op dit moment richting je doel?)*

Beloning *(hoe beloon je jezelf voor je voortgang?)*