


Productiviteitsdagboek



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: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:

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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooide taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt *(het meest significante of productieve moment van je werkdag)*

Prestaties *(wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)*

Grootste winst *(je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)*

Grootste afleiding *(wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)*

Datum: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Focusniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Tevredenheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voltooid taken: _____

Ochtendroutine:

Beweging:



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

Dagelijks hoogtepunt (het meest significante of productieve moment van je werkdag)

Prestaties (wat heb je vandaag gedaan? geef voltooide taken en geboekte vooruitgang op)

Grootste winst (je grootste prestatie van vandaag — een voltooide taak, een doorbraak, een opgelost pro...)

Grootste afleiding (wat bracht je van de rails? het identificeren van afleidingen helpt ze te elimineren)