


Prestasjonsjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Skriv ned minst én prestasjon — den trenger ikke å være enorm for å bety noe
 - Merk den med kategori (karriere, helse, relasjoner, læring, kreativitet, personlig, økonomi)
 - Reflekter over hvilken hindring som sto i veien og hvordan du overvant den
 - Beskriv de konkrete handlingene, strategiene eller tankesettet som førte til suksess
 - Fang lærdommen og sett ett klart mål for i morgen for å holde momentumet oppe



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Dagens prestasjon *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

Kategori *(karriere, helse, relasjoner, læring, kreativitet, personlig, økonomi...)*

Overvunnet hindring *(hva sto i veien? frykt, tidsmangel, selvtvil, ytre hindringer?)*

Slik gjorde jeg det *(hvilke spesifikke handlinger, strategier eller tankesett hjalp deg å lykkes?)*

Det jeg lærte *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

Mål for i morgen *(hva er den ene viktigste tingen du vil oppnå i morgen?)*

Dato: _____

Dagens prestasjon *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

Kategori *(karriere, helse, relasjoner, læring, kreativitet, personlig, økonomi...)*

Overvunnet hindring *(hva sto i veien? frykt, tidsmangel, selvtvil, ytre hindringer?)*

Slik gjorde jeg det *(hvilke spesifikke handlinger, strategier eller tankesett hjalp deg å lykkes?)*

Det jeg lærte *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

Mål for i morgen *(hva er den ene viktigste tingen du vil oppnå i morgen?)*

Dato: _____

Dagens prestasjon *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

Kategori *(karriere, helse, relasjoner, læring, kreativitet, personlig, økonomi...)*

Overvunnet hindring *(hva sto i veien? frykt, tidsmangel, selvtvil, ytre hindringer?)*

Slik gjorde jeg det *(hvilke spesifikke handlinger, strategier eller tankesett hjalp deg å lykkes?)*

Det jeg lærte *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

Mål for i morgen *(hva er den ene viktigste tingen du vil oppnå i morgen?)*

