

---



# Karrieredagbok

---



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

- 
- Apne dagboken ved slutten av hver arbeidsdag - konsistens er nyvanen
  - Registrer en spesifikk prestasjon: en oppgave fullført, et problem lost, en samtale som gikk bra
  - Noter en ferdighet du ovde pa og en innsikt eller laerdom du tok med deg
  - Fang opp tilbakemeldinger du fikk og reflekter over en utfordring du motte
  - Avslutt med a skrive ditt viktigste mal for i morgen for a starte neste dag med klarhet



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken



























































