


Måldagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



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

-
- Hver morgen, vurder motivasjonen og energien din, og skriv deretter dine topp 3 prioriteringer og handlingstrinn
 - Gjennom dagen, noter eventuelle hindringer du møter
 - Hver kveld, vurder målfremdriften din, registrer prestasjonene dine, og fang opp dagens lærdom
 - Før du avslutter, skriv målene dine for i morgen for å forberede deg mentalt på neste dag



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

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

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

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



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energinivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Dato: _____

Målframgang:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

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

Hindring (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)
