

---



# Produktivitetsjournal

---



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 energi-, fokus- og motivasjonsnivået ditt (1-10) i sporingseksjonen
  - Skriv dine 3 viktigste prioriteringer for dagen — oppgavene som virkelig gjør en forskjell
  - Kryss av morgenrutinen og trening for å bygge konsekvente daglige vaner
  - Om kvelden, noter din største seier, prestasjoner og dagens høydepunkt
  - Noter din største distraksjon for å bygge bevissthet rundt hva som sporer deg av
  - Skriv planen for morgendagen før du avslutter, så du starter neste dag med klarhet
  - Vurder tilfredsheten din med dagens ytelse for å spore hvor tilfredsstillende arbeidet føles



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:

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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                 



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasjonsniva:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fullførte oppgaver:

\_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:

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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:       

Trening:               



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                 



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:       

Trening:               



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:        

Trening:               



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:



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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:      

Trening:             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:       

Trening:               



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                 



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver:      \_\_\_\_\_

Morgenrutine:         

Trening:                 



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:



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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:      

Trening:             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:



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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:       

Trening:               



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:      

Trening:             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:                 

Trening:                             



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

---

---

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

---

---

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

---

---

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

---

---

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Fullførte oppgaver: \_\_\_\_\_

Morgenrutine:

Trening:

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

**Dagens høydepunkt** (det mest betydningsfulle eller produktive øyeblikket i arbeidsdagen din)

**Prestasjoner** (hva fikk du gjort i dag? list opp fullførte oppgaver og fremgang)

**Største seier** (din største prestasjon i dag - en fullført oppgave, et gjennombrudd, et lost problem)

**Største distraksjon** (hva tok deg ut av fokus? a identifisere distraksjoner hjelper deg a eliminere dem)