

---





# Dziennik bullet journal

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)

**Data:** \_\_\_\_\_

**Fokus dnia** (jedno zdanie — co jest dziś najważniejsze?)

**Priorytety** (twoje 3 najważniejsze zadania. jeśli mógłbyś/mogłabyś zrobić tylko trzy rzeczy dziś — które?)

**Zadania** (użyj • dla zadań, ○ dla wydarzeń, — dla notatek. przekreślaj ukończone)

**Wydarzenie** (spotkania, wizyty i działania zaplanowane na konkretną godzinę)

**Wdzięczność** (za co jesteś dziś wdzięczny/a? bądź konkretny/a)

**Notatki** (pomysły, myśli, obserwacje — cokolwiek warte zapamiętania)