


Dziennik celów



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



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: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)

Data: _____

Postęp w realizacji celu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Kroki do podjęcia (konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)

Dzisiejsze osiągnięcie (co osiągnąłeś/-aś dziś? świętuj to)

Przeszkoda (na jaką przeszkodę natrafiłeś/natrafiłaś lub ją przewidujesz?)

Lekcja wyniesiona z dziś (co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)
