




Dziennik nauki



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: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłaś/uczyłeś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłaś/uczyłeś?)*

Czego się nauczyłam/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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

Data: _____

Temat *(jakiego przedmiotu, umiejętności lub koncepcji uczyłeś/uczyłaś się dziś?)*

Źródło *(książka, kurs, wideo, artykuł, osoba...)*

Czas poświęcony *(jak długo się uczyłeś/uczyłaś?)*

Czego się nauczyłem/-am *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

Poziom pewności *(jak dobrze to rozumiesz? (1-10))*

Pytania *(jakie pytania się pojawiły? co wciąż cię ciekawi?)*

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