

---





# Dziennik motywacji

---



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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** *(dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)*

---

---

**Cel na dziś** *(jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)*

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** *(w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)*

---

---

**Nagroda** *(jak nagrodzisz siebie za postęp?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

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

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

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

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

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

**Dlaczego to ważne** (dlaczego ten cel jest dla Ciebie głęboko ważny? Połącz go z podstawowym celem)

---

---

**Cel na dziś** (jaki jest jeden najważniejszy cel, który chcesz dziś osiągnąć?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Sprawdzenie dynamiki** (w skali 1-10, ile pędu odczuwasz teraz w kierunku swojego celu?)

---

---

**Nagroda** (jak nagrodzisz siebie za postęp?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---