


Dziennik produktywności



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: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satysfakcja:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ukończone zadania:

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom motywacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satysfakcja:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ukończone zadania:

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:

3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)

Data: _____

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

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

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

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

Ukończone zadania: _____

Poranny rytuał:

Ćwiczenia:



3 najważniejsze priorytety (trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)

Codzienny punkt kulminacyjny (najbardziej znaczący lub produktywny moment twojego dnia pracy)

Osiągnięcia (co udało ci się dziś zrobić? wymień ukończone zadania i poczynione postępy)

Największy sukces (twoje największe osiągnięcie dziś — ukończone zadanie, przełom, rozwiązany proble...)

Największa rozpraszaczka (co wybiło cię z rytmu? identyfikowanie rozproszenia pomaga je eliminować)