


Jurnal de Realizări



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Scrie cel puțin o realizare — nu trebuie să fie enormă ca să conteze
 - Etichet-o pe categorii (carieră, sănătate, relații, învățare, creativitate, personal, financiar)
 - Reflectează asupra obstacolului care ți-a stat în cale și cum l-ai depășit
 - Descrie acțiunile, strategiile sau mentalitatea specifice care au dus la succes
 - Surprinde lecția învățată și stabilește un obiectiv clar pentru mâine ca să menții impulsul



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

