


Bullet Journal



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-ți concentrarea principală a zilei în partea de sus
 - Enumeră primele 3 priorități — cele mai importante sarcini
 - Folosește înregistrarea rapidă: • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note
 - Trage o linie peste sarcinile finalizate, migrează-le pe cele neterminate în ziua următoare
 - Încheie ziua cu recunoștință și note în format liber



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Focusul de azi *(o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)*

Priorități *(primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)*

Sarcini *(folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)*

Evenimente *(întâlniri, programări și activități legate de timp)*

Recunoștință *(pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)*

Note *(idei, gânduri, observații - orice merită reținut)*

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi *(o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)*

Priorități *(primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)*

Sarcini *(folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)*

Evenimente *(întâlniri, programări și activități legate de timp)*

Recunoștință *(pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)*

Note *(idei, gânduri, observații - orice merită reținut)*

Data: _____

Focusul de azi *(o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)*

Priorități *(primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)*

Sarcini *(folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)*

Evenimente *(întâlniri, programări și activități legate de timp)*

Recunoștință *(pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)*

Note *(idei, gânduri, observații - orice merită reținut)*

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi *(o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)*

Priorități *(primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)*

Sarcini *(folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)*

Evenimente *(întâlniri, programări și activități legate de timp)*

Recunoștință *(pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)*

Note *(idei, gânduri, observații - orice merită reținut)*

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)

Data: _____

Focusul de azi (o propoziție - ce contează cel mai mult azi?)

Priorități (primele tale 3 sarcini. dacă ai putea face doar trei lucruri azi - care ar fi?)

Sarcini (folosește • pentru sarcini, ○ pentru evenimente, — pentru note. taie-le pe cele finalizate)

Evenimente (întâlniri, programări și activități legate de timp)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător azi? fii specific)

Note (idei, gânduri, observații - orice merită reținut)