


Jurnal de Obiective



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid



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

-
- În fiecare dimineață, evaluează-ți motivația și energia, apoi scrie primele 3 priorități și pașii de acțiune
 - Pe parcursul zilei, notează orice obstacole întâlnești
 - În fiecare seară, evaluează-ți progresul către obiective, înregistrează realizările și surprinde lecția zilei
 - Înainte de a închide, scrie obiectivele pentru mâine pentru a-ți pregăti mintea pentru ziua următoare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Realizarea zilei *(ce ai realizat astăzi? celebrează!)*

Obstacol *(ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Data: _____

Progresul obiectivului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de motivație:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Top 3 priorități (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Realizarea zilei (ce ai realizat astăzi? celebrează!)

Obstacol (ce obstacol ai întâmpinat sau anticipezi?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)
