


Jurnal de Motivație



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



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*

Data: _____

De ce contează *(de ce contează profund acest obiectiv pentru tine? conectează-te la scopul tău esențial)*

Obiectivul de astăzi *(care este cel mai important obiectiv pe care vrei să-l atingi astăzi?)*

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

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

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

Verificarea impulsului *(pe o scară de la 1 la 10, cât de mult impuls simți spre obiectivul tău acum?)*

Recompensă *(cum te vei recompensa pentru progres?)*