


Jurnal de Productivitate



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 nivelurile de energie, concentrare și motivație (1-10) în secțiunea de urmărire
 - Scrie primele 3 priorități ale zilei — sarcinile care vor conta cel mai mult
 - Bifează rutina de dimineață și exercițiile fizice pentru a construi obiceiuri zilnice constante
 - Seara, înregistrează cea mai mare realizare, accomplishment și momentul de vârf al zilei
 - Notează cea mai mare distragere pentru a conștientiza ce te abate de la drum
 - Scrie planul pentru mâine înainte de a încheia, ca să începi ziua următoare cu claritate
 - Evaluează-ți satisfacția cu rezultatele zilei pentru a urmări cât de împlinit te face munca ta



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:

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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)

Data: _____

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

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

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

Satisfacție: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sarcini finalizate: _____

Rutina de dimineață:

Exerciții:



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

Momentul zilei (cel mai semnificativ sau productiv moment al zilei tale de lucru)

Realizări (ce ai realizat azi? enumeră sarcinile finalizate și progresul făcut)

Cea mai mare victorie (cea mai mare realizare a ta de azi - o sarcină finalizată, o descoperire, o proble...)

Cea mai mare distragere (ce te-a abătut de la drum? identificarea distragerilor ajută la eliminarea lor)
