


Дневник достижений



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Запишите хотя бы одно достижение — оно не обязано быть грандиозным
 - Отметьте категорию (карьера, здоровье, отношения, обучение, творчество, личное, финансы)
 - Подумайте, какое препятствие стояло на пути и как вы его преодолели
 - Опишите конкретные действия, стратегии или настрой, которые привели к успеху
 - Запишите урок и поставьте одну чёткую цель на завтра, чтобы не терять импульс



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

