

---



# Дневник карьеры

---



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

- 
- Открывайте дневник в конце каждого рабочего дня — последовательность важнее объёма
  - Запишите одно конкретное достижение: задачу, решённую проблему или удачный разговор
  - Отметьте навык, который вы практиковали, и инсайт или урок, полученный сегодня
  - Зафиксируйте обратную связь и поразмышляйте над одним вызовом дня
  - Завершите записью единственной самой важной цели на завтра — чтобы начать новый день с ясностью



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику



























































