

---



# Дневник целей

---



Дневник на 30 дней



Гибрид

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

- 
- Каждое утро оцените мотивацию и энергию, затем запишите топ-3 приоритета и шаги к их достижению
  - В течение дня отмечайте препятствия, с которыми столкнулись
  - Каждый вечер оцените прогресс к цели, зафиксируйте достижения и запишите урок дня
  - Перед завершением дня запишите цели на завтра, чтобы подготовить сознание к новому дню



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** *(три самые важные задачи на сегодня)*

---

---

---

**Шаги к цели** *(конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)*

---

---

---

**Достижение дня** *(чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)*

---

---

---

**Препятствие** *(с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)*

---

---

---

**Урок дня** *(что бы вы сделали иначе в следующий раз?)*

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Мотивация (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогресс к цели:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мотивация (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 приоритета** (три самые важные задачи на сегодня)

---

---

---

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

---

---

---

**Достижение дня** (чего вы достигли сегодня? отпразднуйте это)

---

---

---

**Препятствие** (с каким препятствием вы столкнулись или ожидаете?)

---

---

---

**Урок дня** (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

---

---

---