

---



# Дневник мотивации

---



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



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Почему это важно** (почему эта цель глубоко важна для вас? свяжитесь с вашей основной целью)

---

---

**Цель дня** (какую одну самую важную цель вы хотите достичь сегодня?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Проверка инерции** (по шкале от 1 до 10, насколько сильный импульс вы чувствуете к своей цели ...)

---

---

**Награда** (как вы вознаградите себя за прогресс?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---