


Дневник продуктивности



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 уровень энергии, фокуса и мотивации (1-10) в разделе трекера
 - Запишите 3 главных приоритета дня — задачи, которые сдвинут дела больше всего
 - Отмечайте утреннюю рутину и тренировку для формирования стабильных привычек
 - Вечером запишите главную победу, достижения и ключевой момент дня
 - Отметьте главный отвлекающий фактор, чтобы осознать, что сбивает с пути
 - Запишите план на завтра до завершения дня, чтобы начать утро с ясностью
 - Оцените удовлетворённость результатами дня, чтобы понять, насколько работа приносит вам радость



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:

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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)

Дата: _____

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

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

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

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

Выполненные задачи: _____

Утренняя рутина:

Тренировка:



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

Главное событие дня (самый значимый или продуктивный момент рабочего дня)

Достижения (что вы сделали сегодня? перечислите выполненные задачи и достигнутый прогресс)

Главная победа сегодня (ваше главное достижение сегодня — завершённая задача, прорыв, ре...)

Главный отвлекающий фактор (что сбilo вас с пути? определение отвлекающих факторов пом...)