


Bullet Journal



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Napíšte svoje hlavné zameranie na deň na vrch
 - Vymenujte svoje 3 hlavné priority - najdôležitejšie úlohy
 - Použite rýchle zapisovanie: • pre úlohy, ○ pre udalosti, — pre poznámky
 - Preskrtnite dokončené úlohy, nedokončené presunúte na ďalší deň
 - Ukončite deň vdacnosťou a voľnými poznámkami



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznámky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*

Dátum: _____

Dnesne zameranie *(jedna veta - na com dnes najviac zalezi?)*

Priority *(vase 3 hlavne ulohy. keby ste dnes mohli urobit len tri veci - ktore?)*

Ulohy *(pouzite * pre ulohy, o pre udalosti, - pre poznamky. splnene preckrtnite)*

Udalosti *(stretnutia, objednávky a casovo viazane aktivity)*

Vďačnosť *(za co ste dnes vdacni? budte konkretni)*

Poznámky *(napady, myslienky, postrehy - cokolvek, co stoji za zapamatanie)*