

---



# Dennik cielov

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



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

- 
- Každé ráno ohodnotte svoju motiváciu a energiu, potom napíšete svoje 3 hlavné priority a akčné kroky
  - Počas dňa si zaznamenavajte všetky prekážky, na ktoré narazíte
  - Každý večer ohodnotte svoj pokrok v cieľoch, zaznamenajte svoje úspechy a zachyťte poučenie dňa
  - Pred ukončením napíšete svoje ciele na zajtra, aby ste pripravili myseľ na ďalší deň



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Pokrok k cieľu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroven motivacie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Top 3 priority** (tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)

---

---

---

**Akčné kroky** (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

---

---

---

**Dnešný úspech** (čo sa vám dnes podarilo? oslávte to)

---

---

---

**Prekážka** (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

---

---

---

**Dnešná naučená lekcia** (čo by ste nabudúce urobili inak?)

---

---

---