




Dennik motivacie



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



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto celi hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto celi hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto celi hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)

Dátum: _____

Prečo na tom záleží (prečo vám na tomto ciele hlboko záleží? prepojte to s vaším hlavným účelom)

Dnešný cieľ (aký je najdôležitejší cieľ, ktorý chcete dnes dosiahnuť?)

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

Prekážka (akej prekážke ste čelili alebo ju očakávate?)

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

Kontrola dynamiky (na škále 1-10, aký silný je váš momentálny impulz smerom k cieľu?)

Odmena (ako sa odmeníte za pokrok?)