


Dennik produktivity



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 píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce

-
- Každé ráno ohodnotte svoju úroveň energie, sústredenia a motivácie (1-10) v sekcii sledovania
 - Napíšte svoje 3 hlavné priority na deň - úlohy, ktoré posunú veci najviac dopredu
 - Zaskrtnite rannú rutinu a cvičenie na budovanie konzistentných denných návykov
 - Vecer zaznamenajte svoj najväčší úspech, dosiahnute výsledky a vrchol dňa
 - Zaznamenajte svoje najväčšie rúsenie na budovanie povedomia o tom, čo vás vykoľajuje
 - Napíšte plán na zajtra pred zavrtením, aby ste začali ďalší deň s jasnosťou
 - Ohodnotte svoju spokojnosť s denným výkonom na sledovanie, ako vás práca naplní



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnené ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najväčší úspech dnes - splnená uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptýlenie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptýleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnené ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najväčší úspech dnes - splnená uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptýlenie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptýleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:



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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vasho pracovneho dna)

Dosiahnutia (co ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnuty pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (co vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)

Dátum: _____

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

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uroveň motivácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spokojnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Splnene ulohy: _____

Ranná rutina:

Cvičenie:

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

Denný hlavný zážitok (najvýznamnejší alebo najproduktívnejší moment vášho pracovného dňa)

Dosiahnutia (čo ste dnes stihli? vymenujte splnene ulohy a dosiahnutý pokrok)

Najväčší úspech (vas najvacsi uspech dnes - splnena uloha, prelom, vyrieseny problem)

Najväčšie rozptyľovanie (čo vas dnes vykolajilo? identifikacia rozptyleni pomaha ich odstranit)