


Måljournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals



Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)

Datum: _____

Framsteg mot mål:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Topp 3 prioriteringar (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Hinder (vilket hinder stötte du på eller förväntar du dig?)

Lärdomar från idag (vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)
