


Motivationsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

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: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)

Datum: _____

Varför det är viktigt (varför är detta mål djupt viktigt för dig? koppla det till ditt kärnsyfte)

Dagens mål (vilket är det enda viktigaste målet du vill uppnå idag?)

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

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

Dagens prestation (vad uppnådde du idag? fira det)

Momentumcheck (på en skala 1-10, hur mycket fart känner du mot ditt mål just nu?)

Belöning (hur kommer du att belöna dig själv för framsteg?)