


Produktivitetsjournal



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: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:

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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)

Datum: _____

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

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivationsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Avklarade uppgifter: _____

Morgonrutin:

Träning:



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

Dagens höjdpunkt (det mest betydelsefulla eller produktiva ögonblicket av din arbetsdag)

Prestationer (vad åstadkom du idag? lista avklarade uppgifter och framsteg)

Störst seger (ditt största resultat idag — en avklarad uppgift, ett genombrott, ett löst problem)

Störst distraktion (vad spårade ur dig? att identifiera distraktioner hjälper till att eliminera dem)