

# Motivasyon Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Günlük Kayıt

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

**Neden Önemli** (bu hedef sizin için neden derinden önemli? temel amacınızla bağlantı kurun)

**Bugünün Hedefi** (bugün ulaşmak istediğiniz en önemli hedef nedir?)

**Eylem adımları** (hedefinize yönelik bugün atabileceğiniz somut adımlar)

**Engel** (karşılaştığınız veya öngördüğünüz engel neydi?)

**Bugünkü başarımlarım** (bugün ne başardınız? kutlayın)

**İvme Kontrolü** (1-10 arası bir ölçekte, hedefinize yönelik şu anda ne kadar ivme hissediyorsunuz?)

**Ödül** (ilerlemeniz için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?)