

Verimlilik Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

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: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)

Tarih: _____

Enerji seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odaklanma seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivasyon seviyesi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Memnuniyet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tamamlanan görevler:

Sabah rutini:

Egzersiz:

İlk 3 öncelik (bugün yapılacak en önemli üç şey)

Günün öne çıkanı (iş gününüzün en önemli veya en verimli anı)

Başarılar (bugün ne yaptınız? tamamlanan görevleri ve kaydedilen ilerlemeyi listeleyin)

En büyük kazanım (bugünkü en büyük başarınız — tamamlanan bir görev, bir atılım, çözülen bir sorun)

En büyük dikkat dağıtıcı (sizi yoldan ne çıkardı? dikkat dağıtıcıları belirlemek, onları ortadan kaldırmaya...)