

---



# Журнал досягнень

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Запишіть хоча б одне досягнення -- воно не мусить бути великим, щоб мати значення
  - Позначте його за категорією (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси)
  - Поміркуйте, яка перешкода стояла на вашому шляху та як ви її подолали
  - Опишіть конкретні дії, стратегії або мислення, що привели до успіху
  - Зафіксуйте засвоєний урок та поставте одну чітку мету на завтра, щоб зберегти імпульс



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника









Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)







Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)











Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)







Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)



**Дата:** \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

---

---

---

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

---

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

---

---

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

---

---

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

---

---

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

---

---

---

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

---

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

---

---

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

---

---

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

---

---

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Дата: \_\_\_\_\_

**Досягнення за сьогодні** (чого ви досягли сьогодні? відзначте це)

**Категорія** (кар'єра, здоров'я, стосунки, навчання, творчість, особисте, фінанси...)

**Подолана перешкода** (що стояло на вашому шляху? страх, брак часу, невпевненість, зовнішні ба...)

**Як я це зробив/зробила** (які конкретні дії, стратегії або мислення допомогли вам досягти успіху?)

**Що я дізнався/дізналася** (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

**Мета на завтра** (яка одна найважливіша річ, яку ви хочете зробити завтра?)









