

---



# Журнал цілей

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

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

- 
- Щоранку оцінюйте свою мотивацію та енергію, потім запишіть 3 головні пріоритети та кроки дій
  - Протягом дня записуйте будь-які перешкоди, з якими зіткнулися
  - Щовечора оцінюйте прогрес у досягненні цілей, фіксуйте досягнення та записуйте урок дня
  - Перед завершенням запишіть цілі на завтра, щоб налаштувати свій розум на наступний день



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

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

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

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

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

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

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень мотивації:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Прогрес мети:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень мотивації:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Рівень енергії:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



**Топ-3 пріоритети** (три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)

---

---

---

**Кроки до дії** (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

---

---

---

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

---

---

---

**Перешкода** (яку перешкоду ви зустріли або передбачаєте?)

---

---

---

**Урок, засвоєний сьогодні** (що б ви зробили інакше наступного разу?)

---

---

---