

---



# Журнал мотивації

---



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



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

**Чому це важливо** (чому ця ціль глибоко важлива для вас? зв'яжіть із вашою основною метою)

---

---

**Мета на сьогодні** (яка найважливіша ціль, якої ви хочете досягти сьогодні?)

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

**Перевірка імпульсу** (за шкалою від 1 до 10, наскільки сильний імпульс ви відчуваєте до своєї цілі ...)

---

---

**Винагорода** (як ви винагородите себе за прогрес?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---