


Журнал продуктивності



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 рівень енергії, фокусу та мотивації (1-10) у розділі трекера
 - Запишіть 3 головні пріоритети на день -- завдання, що просувають справу найбільше
 - Відмічайте ранкову рутину та вправи для формування послідовних щоденних звичок
 - Увечері записуйте найбільшу перемогу, досягнення та головний момент дня
 - Зазначте найбільше відволікання, щоб усвідомлювати, що збиває вас з курсу
 - Запишіть план на завтра перед закриттям дня, щоб почати наступний день з ясністю



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:



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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)

Дата: _____

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

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Задоволеність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виконані завдання: _____

Ранковий розпорядок:

Вправи:

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

Подія дня (найважливіший або найпродуктивніший момент вашого робочого дня)

Досягнення (що ви зробили сьогодні? перелічіть завершені завдання та досягнутий прогрес)

Найбільша перемога (ваше найбільше досягнення сьогодні -- завершене завдання, прорив, виріш...)

Найбільше відволікання (що збило вас з курсу? виявлення відволікань допомагає їх усунути)