

Nhật Ký Năng Suất

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- Mỗi buổi sáng, đánh giá mức năng lượng, sự tập trung và động lực (1-10) trong phần theo dõi
- Viết 3 ưu tiên hàng đầu trong ngày — những nhiệm vụ sẽ tạo ra tác động lớn nhất
- Đánh dấu thói quen buổi sáng và tập thể dục để xây dựng thói quen hàng ngày nhất quán
- Vào buổi tối, ghi lại thành tựu lớn nhất, các kết quả đạt được và điểm nhấn của ngày
- Ghi chú yếu tố gây xao nhãng lớn nhất để nâng cao nhận thức về những gì kéo bạn ra khỏi quỹ đạo
- Viết kế hoạch cho ngày mai trước khi kết thúc, để bạn bắt đầu ngày mới với sự rõ ràng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)

Ngày: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ động lực: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức hài lòng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Công việc hoàn thành: _____

Thói quen buổi sáng:

Tập thể dục:



3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Điểm nhấn trong ngày (khoảnh khắc quan trọng hoặc hiệu quả nhất trong ngày làm việc)

Thành tựu (hôm nay bạn đã hoàn thành được gì? liệt kê các công việc đã xong và tiến độ đạt được)

Chiến thắng lớn nhất (thành tựu lớn nhất hôm nay — một công việc hoàn thành, một bước đột phá, một ...)

Sự phân tâm lớn nhất (điều gì khiến bạn mất tập trung? nhận diện phiền nhiễu giúp loại bỏ chúng)