


成就日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 写下至少一个成就——它不需要很大才重要
 - 按类别标记（职业、健康、关系、学习、创意、个人、财务）
 - 反思什么障碍挡在您的路上以及您如何克服它
 - 描述导致成功的具体行动、策略或心态
 - 记录学到的教训并为明天设定一个明确的目标以保持动力



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)

日期: _____

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

类别 (职业、健康、人际关系、学习、创造力、个人、财务……)

克服的障碍 (什么挡在你面前? 恐惧、缺少时间、自我怀疑、外部障碍?)

我是怎么做到的 (什么具体的行动、策略或心态帮助你成功了?)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

明天的目标 (明天你最想完成的一件事是什么?)