


子弹日记



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

-
- 在顶部写下您当天的主要重点
 - 列出您的前3个优先事项——最重要的任务
 - 使用快速记录：• 用于任务，○ 用于事件，— 用于笔记
 - 划掉已完成的任务，将未完成的迁移到第二天
 - 以感恩和自由笔记结束一天



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)

日期: _____

今日重点 (一句话——今天最重要的是什么?)

优先事项 (你最重要的3项任务。如果今天只能做三件事——你选哪三件?)

任务 (用 · 标记任务, ○ 标记事件, — 标记笔记。完成的划掉)

事件 (会议、预约和有时间限制的活动)

感恩 (你今天感恩什么? 要具体)

备注 (想法、思考、观察——任何值得记住的东西)