


目标日记



30 天引导式日记



混合格式

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

-
- 每天早上，评估您的动力和精力，然后写下您的前3个优先事项和行动步骤
 - 在一天中，记录您遇到的任何障碍
 - 每天晚上，评估您的目标进展，记录您的成就，并记下当天的收获
 - 在结束前，写下明天的目标，为第二天做好心理准备



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

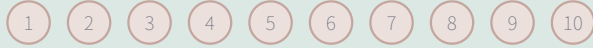
目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

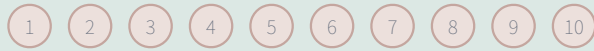
今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

动力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

动力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

日期: _____

目标进度:



动力水平:



精力水平:



三大优先事项 (今天最重要的三件事)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)
