


创意日记



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

-
- 在顶部写下创意标题和类别以便快速查找
 - 评估兴奋度、可行性、工作量和影响力以评估潜力
 - 使用写作版块描述概念及其帮助的对象
 - 记录所需资源和下一步行动使其可执行
 - 定期回顾过去的记录——旧创意往往能激发新的突破



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____

想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

日期: _____

想法标题: _____

类别: _____

兴奋程度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

可行性: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

所需努力: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

潜在影响: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

来源: _____



想法描述 (描述核心概念。它是什么? 怎么运作? 为什么重要?)

解决的问题 (这个想法解决了什么痛点或未满足的需求?)

目标受众 (谁会从中受益? 要具体——某个人、某个群体, 还是你自己)

所需资源 (工具、人员、资金、知识——需要什么才能实现?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)
