


动力日记



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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)

日期: _____

为什么重要 (这个目标为什么对你至关重要? 与你的核心使命联系起来)

今天的目标 (今天你最想完成的一个目标是什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

障碍 (你面对或预见到了什么障碍?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

势头检查 (从1到10, 你现在朝着目标前进的动力有多强?)

奖励 (你打算怎样奖励自己取得的进步?)