Perspectives2Try

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ · 30 ΗΜΕΡΕΣ

Ημερήσιος Αναστοχασμός

Πέντε λεπτά το πρωί για πρόθεση, πέντε το βράδυ για να δεις τι έμαθες. Πρωινές και βραδινές ερωτήσεις για εσωτερική σύνδεση.

- Το πρωί: 3 προτεραιότητες
- Το βράδυ: τι πήγε 1% καλύτερα
- Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο
- Ημέρες 1–30, τρεις σε κάθε σελίδα
- Ενέργεια της ημέρας 1–5
- Ανασκόπηση 30 ημερών

Ημέρα 1

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 2

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 3

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 4

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 5

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 6

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 7

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 8

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 9

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 10

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 11

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 12

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 13

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 14

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 15

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 16

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 17

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 18

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 19

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 20

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 21

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 22

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 23

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 24

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 25

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

_____

_____

_____

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

_____

_____

_____

Ημέρα 26

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

_____

_____

_____

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

_____

_____

_____

Ημέρα 27

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

_____

_____

_____

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

_____

_____

_____

Ημέρα 28

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 29

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

Ημέρα 30

Ενέργεια 1 2 3 4 5

ΠΡΩΙ

3 προτεραιότητες

1 _____

2 _____

3 _____

ΒΡΑΔΥ

1 κατάσταση που με έκανε 1% καλύτερο/η

Τι θα κάνω διαφορετικά αύριο;

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 30 ΗΜΕΡΕΣ

Ανασκόπηση 30 ημερών

Ξεφύλλισε τις σελίδες σου πριν απαντήσεις. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο, αρκεί να είναι αληθινό.

Τι πρόσεξα για τον εαυτό μου αυτές τις 30 ημέρες;

Πότε είχα περισσότερη ενέργεια; Τι είχαν κοινό εκείνες οι μέρες;

Ποιο «1% καλύτερα» θέλω να κρατήσω;

Τι αφήνω πίσω μου;

Η πρόθεσή μου για τον επόμενο μήνα

Θέλεις να συνεχίσεις; Κατέβασε ξανά το ημερολόγιο από το perspectives2try.com.