



90 Günlük Üretkenlik Günlüğü PDF Şablonu

Amaç: Hedef odaklı, sürdürülebilir ve sade bir günlük sistemi oluşturmak

Kullanım Süresi: 90 gün (3 ay)

Format: PDF / Notion / Google Docs (kullanıcıya bağlı)



1. Ana Hedef Tanımı

Bu 90 günün sonunda ulaşmak istediğim hedef:

Bu hedefe ulaşmamı sağlayacak 3 temel alışkanlık:

1. -----

2. -----

3. -----



2. 30 Günlük Periyot Planlaması

Ay 1 (Gün 1–30):

Alt hedef: -----

Odak teması: -----

Ay 2 (Gün 31–60):

Alt hedef: -----

Odak teması: -----

Ay 3 (Gün 61–90):

Alt hedef: -----

Odak teması: -----



3. Günlük Sayfa (Her gün için tekrar kullanılabilir)

GÜNLÜK ÜRETKENLİK SAYFASI

📌 Bugünkü ana hedefim:

🕒 Odak saatim (Pomodoro bloklarıyla):

✅ Tamamladıklarım:

💡 Bugünkü farkındalığım / öğrenimim:

🌙 Akşam 1 cümlelik öz değerlendirme:

📊 4. Haftalık Alışkanlık Takip Tablosu

Alışkanlık / Gün Pzt Sal Çar Per Cum Cmt Paz

📌 Her hafta başında alışkanlıkları yeniden yaz, çizelgeyi sıfırla.

🔄 5. Haftalık Değerlendirme Bölümü

Bu hafta en gurur duyduğum adım:

Zorlandığım alan:

Haftaya odaklanmak istediğim alışkanlık:

Motivasyon notum (kendime):

🧠 6. Ay Sonu Değerlendirme (Gün 30 / 60 / 90)

Bu ay ne başardım?

Kendimde fark ettiğim gelişme:

Bundan sonra değiştirmek / devam etmek istediğim şey:
