

Дневник за решения

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Оценете емоционалното си състояние и увереността преди да пишете -- ниските оценки сигнализират за нужда от допълнително внимание
 - Формулирайте решението на прост език, изброете реалните алтернативи, след което запишете разсъжденията си честно
 - Запишете очаквания резултат с вероятностна оценка, ако е възможно
 - Върнете се, след като резултатът е известен, за да попълните резултата и извлечените поуки -- тук се случва растежът



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите

ДНЕВНИК ЗА РЕШЕНИЯ



Дата _____

Увереност в решението:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Емоционално състояние:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Залог:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обратимост:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РЕШЕНИЕТО

Формулирайте решението ясно -- какво точно решавате? Формулировката трябва да е разбираема дори за дете

КОНТЕКСТ

Какво стои зад това решение? Контекст, ограничения, срокове и кого засяга

АЛТЕРНАТИВИ

Избройте вариантите, които сериозно обмислихте -- включително варианта да не правите нищо

ОБОСНОВКА

Защо този вариант? Изложете логиката, ценностите и компромисите
