

Дневник за извлечени поуки

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

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

-
- Припомнете си конкретна ситуация -- решение, грешка или изненадващ резултат -- и я опишете фактически
 - Запишете действителния резултат: какво се случи, дали съвпадна с очакванията ви и как ви повлия
 - Извлечете основната поука: единствената най-важна идея, която си отнасяте от това преживяване
 - Помислете какво бихте направили различно -- бъдете конкретни за единствената промяна, която би имала най-голямо значение
 - Ангажирайте се с конкретни стъпки за действие, така че поуката да стане трайна промяна в поведението, а не просто мисъл



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?

ДНЕВНИК ЗА ИЗВЛЕЧЕНИ ПОУКИ

Дата _____

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

РЕЗУЛТАТ

Какво всъщност се случи в резултат?

НАУЧЕН УРОК ДНЕС

Какво бихте направили по различен начин следващия път?

БИХ НАПРАВИЛ РАЗЛИЧНО

С оглед назад, какво бихте променили?

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Конкретни стъпки, които можете да предприемете днес към целта си

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво мина добре? Какво може да е по-добре?