

---



# Rozhodovací deník

---



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Před psaním ohodnoťte svůj emocionální stav a míru jistoty — nízké skóre signalizuje potřebu zvýšené opatrnosti
  - Formulujte rozhodnutí jednoduše, uveďte skutečné alternativy a upřímně popište své uvažování
  - Zaznamenejte očekávaný výsledek, pokud možno s odhadem pravděpodobnosti
  - Vraťte se po zjištění výsledku, vyplňte skutečný výsledek a získané poučení — právě zde dochází k růstu



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emocionální stav:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Důsledky:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Vratnost:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Rozhodnutí** *(jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)*

---

---

---

**Kontext** *(co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)*

---

---

---

**Alternativy** *(sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)*

---

---

---

**Zdůvodnění** *(proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)*

---

---

---

**Očekávaný výsledek** *(co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Jistota rozhodnutí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionální stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Důsledky:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnost:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Rozhodnutí** (jasně formulujte rozhodnutí — o čem přesně rozhodujete? formulace by měla být srozumitelná...)

---

---

---

**Kontext** (co stojí za tímto rozhodnutím? souvislosti, omezení, termíny a koho se to dotýká)

---

---

---

**Alternativy** (sepište možnosti, které jste vážně zvažovali — včetně možnosti nedělat nic)

---

---

---

**Zdůvodnění** (proč tato možnost? rozvedte logiku, hodnoty a kompromisy)

---

---

---

**Očekávaný výsledek** (co očekáváte, že se v důsledku tohoto rozhodnutí stane?)

---

---

---