


Deník získaných poučení



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

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

-
- Vzpomeňte si na konkrétní situaci — rozhodnutí, chybu nebo překvapivý výsledek — a popište ji věcně
 - Zaznamenejte skutečný výsledek: co se stalo, zda odpovídal vašim očekáváním a jak vás ovlivnil
 - Destilujte klíčové poučení: jediný nejdůležitější poznatek, který si z této zkušenosti odnášíte
 - Zamyslete se nad tím, co byste udělali jinak — buďte konkrétní ohledně jedné změny, která by nejvíce pomohla
 - Zavažte se ke konkrétním krokům, aby se poučení stalo trvalou změnou chování, nejen myšlenkou



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*

Datum: _____

Situace *(stručně popište situaci, rozhodnutí nebo událost, která vedla k tomuto ponaučení)*

Výsledek *(co se skutečně stalo jako výsledek?)*

Dnešní ponaučení *(co byste příště udělali jinak?)*

Co bych udělal/a jinak *(kdybych to mohl/a udělat znovu, co bych změnil/a?)*

Akční kroky *(konkrétní kroky, které dnes můžete podniknout směrem ke svému cíli)*

Dnešní zamyšlení *(co se povedlo? co by mohlo být lepší?)*