


Beslutningsdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Vurdér din følelsesmæssige tilstand og sikkerhed, inden du skriver — lave scorer signalerer behov for ekstra forsigtighed
 - Formulér beslutningen i klart sprog, list reelle alternativer, og skriv derefter din argumentation ærligt
 - Registrer dit forventede resultat med et sandsynlighedsestimat, hvis muligt
 - Vend tilbage, når resultatet er kendt, for at udfylde resultat og erfaringer — det er her væksten sker



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Følelsesmæssig tilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indsats:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omgørlighed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Følelsesmæssig tilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indsats:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omgørlighed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Følelsesmæssig tilstand:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indsats:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omgørlighed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*

Dato: _____

Beslutningstillid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Følelsesmæssig tilstand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Indsats: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Omgørlighed: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Beslutningen (formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...)

Kontekst (hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)

Alternativer (oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)

Begrundelse (hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)

Forventet resultat (hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)

Dato: _____

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

Følelsesmæssig tilstand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Omgørlighed: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Beslutningen *(formulér beslutningen klart — hvad er det præcis, du skal beslutte? ordlyden skal kunne for...*

Kontekst *(hvad driver denne beslutning? baggrund, begrænsninger, deadlines, og hvem den påvirker)*

Alternativer *(oplist de muligheder, du seriøst overvejede — inklusiv muligheden for at gøre ingenting)*

Begrundelse *(hvorfor denne mulighed? oplæg logikken, værdierne og afvejningerne)*

Forventet resultat *(hvad forventer du vil ske som resultat af denne beslutning?)*
