

Ημερολόγιο Αποφασεων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Βαθμολογήστε τη συναισθηματική σας κατάσταση και σιγουριά πριν γράψετε -- χαμηλές βαθμολογίες σηματοδοτούν ανάγκη για επιπλέον προσοχή
 - Δηλώστε την απόφαση σε απλή γλώσσα, παραθεστε πραγματικές εναλλακτικές και μετά γράψτε τη σκεψη σας ειλικρινα
 - Καταγράψτε το αναμενομενο αποτελεσμα με εκτιμηση πιθανοτητας αν ειναι δυνατον
 - Επιστρεψτε αφου γινει γνωστο το αποτελεσμα για να συμπληρωσετε το αποτελεσμα και τα διδαγματα -- εδω γινεται η αναπτυξη



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβεύματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβεύματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρα -- τι ακριβως αποφασιζεις; Η διατύπωση πρεπει να ειναι κατανοητη ακομα και σε ενα παιδι

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγει αυτη την αποφαση; Υποβαθρο, περιορισμοι, προθεσμιες και ποιους επηρεαζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμησε τις επιλογες που εξετασες σοβαρα -- συμπεριλαμβανομενης της επιλογης να μην κανεις τιποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατι αυτη η επιλογη; Αναπτυξε τη λογικη, τις αξιες και τους συμβιβασμους

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβεύματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κανεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη αποφασής:

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

Συναίσθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Ημερομηνία _____

Εμπιστοσύνη απόφασης:

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

Συναισθηματική κατάσταση:

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

Διακυβευματα:

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

Αναστρεψιμότητα:

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

Η ΑΠΟΦΑΣΗ

Διατύπωσε την απόφαση ξεκαθαρά -- τι ακριβώς αποφασίζεις; Η διατύπωση πρέπει να είναι κατανοητή ακόμα και σε ένα παιδί

ΠΛΑΙΣΙΟ

Τι οδηγεί αυτή την απόφαση; Υποβαθρο, περιορισμοί, προθεσμίες και ποιους επηρεάζει

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ

Απαριθμήσε τις επιλογές που εξέτασες σοβαρά -- συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην κάνεις τίποτα

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ

Γιατί αυτή η επιλογή; Αναπτύξε τη λογική, τις αξίες και τους συμβιβασμούς