

Ημερολόγιο Διδαγμάτων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ημερήσια Καταχώρηση

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

-
- Θυμηθείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση -- μια απόφαση, ένα λάθος ή ένα απροσδόκητο αποτέλεσμα -- και περιγράψτε την αντικειμενικά
 - Καταγράψτε το πραγματικό αποτέλεσμα: τι έγινε, αν ανταποκρινόταν στις προσδοκίες σας και πώς σας επηρέασε
 - Αποσταξτε το βασικό μάθημα: τη μοναδική πιο σημαντική γνώση που παίρνετε από αυτή την εμπειρία
 - Αναστοχαστείτε τι θα κάνατε διαφορετικά -- να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με τη μια αλλαγή που θα είχε τη μεγαλύτερη σημασία
 - Δεσμευτείτε σε συγκεκριμένα βήματα δράσης ώστε το μάθημα να γίνει μόνιμη αλλαγή στη συμπεριφορά, όχι απλά μια σκέψη



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΔΑΓΜΑΤΩΝ

Ημερομηνία _____

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περιγράψτε σύντομα την κατάσταση, απόφαση ή γεγονός που οδήγησε σε αυτό το μάθημα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τι συνέβη τελικά ως αποτέλεσμα;

ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑ ΣΗΜΕΡΑ

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

ΤΙ ΘΑ ΉΚΑΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Εκ των υστέρων, τι θα άλλαζες;

ΒΗΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Συγκεκριμένα βήματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα προς τον στόχο σας

Ο ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;