


Opitut asiat -päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Muistele tiettyä tilannetta — päätöstä, virhettä tai yllättävää lopputulosta — ja kuvaile se asiallisesti
 - Kirjaa todellinen lopputulos: mitä tapahtui, vastasiko se odotuksiasi ja miten se vaikutti sinuun
 - Tiivistä keskeinen oppi: tärkein yksittäinen oivallus, jonka saat tästä kokemuksesta
 - Pohdi mitä tekisit toisin — ole tarkka siitä yhdestä muutoksesta, jolla olisi ollut eniten merkitystä
 - Sitoudu konkreettisiin toimenpiteisiin, jotta oppi muuttuu pysyväksi käyttäytymisen muutokseksi, ei pelkäsi ajatukseksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulokset *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulokset *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputulos *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*

Päivämäärä: _____

Tilanne *(kuvaile lyhyesti tilanne, päätös tai tapahtuma, joka johti tähän oppiin)*

Lopputuloks *(mitä todella tapahtui lopputuloksena?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Tekisin toisin *(jälkiviisaana, mitä tekisit toisin?)*

Toimenpiteet *(konkreettiset askeleet, jotka voit ottaa tänään tavoitettasi kohti)*

Päivän pohdinta *(mikä meni hyvin? mikä voisi olla paremmin?)*