


Döntési napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Értékelje érzelmi állapotát és magabiztosságát az írás előtt — az alacsony pontszámok extra óvatosság szükségességét jelzik
 - Fogalmazza meg a döntést egyszerű nyelven, sorolja fel a valódi alternatívákat, majd írja le őszintén az érvelését
 - Rögzítse a várt eredményt, lehetőleg valószínűségi becsléssel
 - Térjen vissza az eredmény ismertté válása után, töltsse ki az eredményt és a levont tanulságokat — itt történik a fejlődés



Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés (fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)

Kontextus (mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)

Alternatívák (sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)

Indoklás (miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)

Várt eredmény (mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtse ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*

Dátum: _____

Döntési magabiztosság: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Érzelmi állapot: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tét: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



A döntés *(fogalmazd meg a döntést világosan — pontosan miről döntesz? a megfogalmazás legyen érthető...)*

Kontextus *(mi mozgatja ezt a döntést? háttér, korlátok, határidők, és kit érint)*

Alternatívák *(sorold fel a komolyan mérlegelt lehetőségeket — beleértve a semmittevés opcióját is)*

Indoklás *(miért ez a lehetőség? fejtsd ki a logikát, értékeket és kompromisszumokat)*

Várt eredmény *(mit vársz, mi történik ennek a döntésnek az eredményeként?)*
