

---



# Jurnal Keputusan

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Nilai keadaan emosional dan kepercayaan diri Anda sebelum menulis — skor rendah menandakan perlunya kehati-hatian ekstra
  - Nyatakan keputusan dalam bahasa sederhana, daftar alternatif nyata, lalu tulis alasan Anda dengan jujur
  - Catat hasil yang Anda harapkan dengan estimasi probabilitas jika memungkinkan
  - Kembali setelah hasilnya diketahui untuk mengisi hasil dan pelajaran yang dipetik — di sinilah pertumbuhan terjadi



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Kepercayaan keputusan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keadaan emosional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Kepercayaan keputusan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keadaan emosional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Kepercayaan keputusan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kedadaan emosional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---

Tanggal: \_\_\_\_\_

Kepercayaan keputusan: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keadaan emosional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



**Keputusannya** *(nyatakan keputusan dengan jelas — apa tepatnya yang sedang kamu putuskan? kata-kat...*

---

---

---

**Konteks** *(apa yang mendorong keputusan ini? latar belakang, batasan, tenggat waktu, dan siapa yang terp...*

---

---

---

**Alternatif** *(daftar opsi yang benar-benar kamu pertimbangkan — termasuk opsi untuk tidak melakukan ap...*

---

---

---

**Alasan** *(mengapa opsi ini? jelaskan logika, nilai-nilai, dan pertimbangannya)*

---

---

---

**Hasil yang diharapkan** *(apa yang anda harapkan terjadi sebagai hasil dari keputusan ini?)*

---

---

---