


Lessons Learned Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Recall a specific situation — a decision, mistake, or surprising outcome — and describe it factually
 - Record the actual outcome: what happened, whether it matched your expectations, and how it affected you
 - Distil the core lesson: the single most important insight you are taking away from this experience
 - Reflect on what you would do differently — be specific about the one change that would have mattered most
 - Commit to concrete action steps so the lesson becomes a lasting shift in behaviour, not just a thought



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*

Data: _____

Situazione *(descrivi brevemente la situazione, la decisione o l'evento che ha portato a questa lezione)*

Risultato *(cosa è successo effettivamente come risultato?)*

Lezione imparata oggi *(cosa faresti diversamente la prossima volta?)*

Farei diversamente *(con il senno di poi, cosa cambieresti?)*

Passi da compiere *(passi concreti che puoi compiere oggi verso il tuo obiettivo)*

Riflessione di oggi *(cosa è andato bene? cosa si potrebbe migliorare?)*