


의사결정 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)

날짜: _____

결정 자신감:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

감정 상태:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

위험 부담:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

반복 가능성:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



결정 사항 (결정을 명확히 기술하세요 — 정확히 무엇을 결정하는 건가요? 어린아이도 이해할 수 있는 표현으로)

맥락 (이 결정을 이끄는 것은 무엇인가요? 배경, 제약, 기한, 영향받는 사람)

대안 (진지하게 고려한 선택지들을 나열하세요 — 아무것도 하지 않는 옵션 포함)

이유 (왜 이 옵션인가요? 논리, 가치관, 그리고 트레이드오프를 설명하세요)

예상 결과 (이 결정의 결과로 무슨 일이 일어날 것 같나요?)
