

Sprendimų dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Įvertinkite savo emocinę būklę ir pasitikėjimą prieš rašymą -- žemi balai signalizuoja poreikį papildomam atsargumui
 - Suformuluokite sprendimą paprasta kalba, išvardykite realias alternatyvas, tada nuoširdžiai parašykite samprotavimus
 - Užregistruokite laukiamą rezultatą su tikimybės įverčiu, jei įmanoma
 - Grįžkite paaiškęjus rezultatui ir užpildykite rezultato bei išmoktų pamokų skiltis -- čia vyksta augimas



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būseną:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus

SPRENDIMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Sprendimo pasitikėjimas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Emocinė būsena:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rizika:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grižtamumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



SPRENDIMAS

Aiškiai suformuluokite sprendimą -- ką tiksliai sprendžiate? Formuluotė turėtų būti suprantama net vaikui

KONTEKSTAS

Kas lemia šį sprendimą? Kontekstas, apribojimai, terminai ir kam tai turi įtakos

ALTERNATYVOS

Surašykite variantus, kuriuos rimtai svarstėte -- įskaitant galimybę nieko nedaryti

ARGUMENTACIJA

Kodėl šis variantas? Išdėstykite logiką, vertybes ir kompromisus