

Išmokyti pamokų dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

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

-
- Prisiminkite konkrečią situaciją -- sprendimą, klaidą ar netikėtą rezultatą -- ir aprašykite ją faktiškai
 - Užregistruokite faktinį rezultatą: kas įvyko, ar tai atitiko jūsų lūkesčius ir kaip tai jus paveikė
 - Išgryninkite pagrindinę pamoką: vieną svarbiausią išmintį, kurią išsinesite iš šios patirties
 - Apmąstykite, ką darytumėte kitaip -- būkite konkretūs dėl vieno pokyčio, kuris būtų labiausiai svarbus
 - Įsipareigokite konkretiems veiksams, kad pamoka taptų ilgalaikiu elgesio pokyčiu, o ne tik mintimi



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS

Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS

Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS

Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS

Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS

Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?

IŠMOKTŲ PAMOKŲ DIENORAŠTIS



Data _____

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

REZULTATAS

Kas iš tikrųjų nutiko dėl to?

ŠIANDIEN IŠMOKTA PAMOKA

Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

KA DARYČIAU KITAIP

Zvelgiant atgal, ką pakeistumėte?

VEIKSMŲ ŽINGSNIAI

Konkretūs žingsniai, kuriuos šiandien galite žengti savo tikslo link

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas pavyko? Ką būtų galima pagerinti?