

Jurnal Keputusan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Nilai keadaan emosi dan keyakinan anda sebelum menulis -- skor rendah menandakan perlunya langkah berhati-hati tambahan
 - Nyatakan keputusan dalam bahasa mudah, senaraikan alternatif sebenar, kemudian tulis penaaakuan anda dengan jujur
 - Rekod hasil jangkaan anda dengan anggaran kebarangkalian jika boleh
 - Kembali selepas hasilnya diketahui untuk mengisi keputusan dan pengajaran yang dipelajari -- di sinilah pertumbuhan berlaku



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbaliakan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbaliakan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbaliakan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran

JURNAL KEPUTUSAN



Tarikh _____

Keyakinan keputusan:

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

Keadaan emosi:

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

Pertaruhan:

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

Kebolehbalikan:

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



KEPUTUSAN

Nyatakan keputusan dengan jelas -- apa sebenarnya yang anda putuskan? Perkataan harus difahami walaupun oleh kanak-kanak

KONTEKS

Apa yang mendorong keputusan ini? Latar belakang, kekangan, tarikh akhir, dan siapa yang terjejas

ALTERNATIF

Senaraikan pilihan yang anda pertimbangkan dengan serius -- termasuk pilihan untuk tidak melakukan apa-apa

ALASAN

Mengapa pilihan ini? Bentangkan logik, nilai, dan pertukaran