


Beslissingsdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionele toestand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Inzet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Terugkeerbaarheid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emotionele toestand: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inzet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Terugkeerbaarheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionele toestand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Inzet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Terugkeerbaarheid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*

Datum: _____

Beslissingsvertrouwen: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emotionele toestand: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Inzet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Terugkeerbaarheid: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



De beslissing *(formuleer de beslissing duidelijk — wat beslis je precies? de formulering moet begrijpelijk zi...)*

Context *(wat drijft deze beslissing? achtergrond, beperkingen, deadlines en wie het betreft)*

Alternatieven *(geef de opties die je serieus hebt overwogen — inclusief de optie om niets te doen)*

Redenering *(waarom deze optie? leg de logica, waarden en afwegingen uit)*

Verwacht resultaat *(wat verwacht je dat er zal gebeuren als gevolg van deze beslissing?)*
