Beslutningsjournal

En 30-dagers veiledet dagbok

Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

1. Sett av noen minutter hver dag til å skrive
2. Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
3. Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
4. Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- Vurder din emosjonelle tilstand og selvtillit før du skriver — lave skalaer signaliserer behov for ekstra forsiktighet
- Formúler beslutningen i klartekst, list opp reelle alternativer, og skriv deretter resonnementet ditt ærlig
- Registrer forventet utfall med et sannsynlighetsestimat hvis mulig
- Kom tilbake etter at utfallet er kjent for å fylle inn resultatet og lærdommene — det er her veksten skjer

Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

HYBRID

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene

BESLUTNINGSJOURNAL

Dato _____

Beslutningssikkerhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emosjonell tilstand:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hva som star pa spill:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reverserbarhet:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BESLUTNINGEN

Formuler beslutningen tydelig - hva er det du bestemmer? Ordlyden bor vaere forstaelig selv for et barn

KONTEKST

Hva driver denne beslutningen? Bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berorer

ALTERNATIVER

List opp alternativene du vurderte seriot - inkludert muligheten for a ikke gjore noe

BEGRUNNELSE

Hvorfor dette alternativet? Legg fram logikken, verdiene og avveiningene