


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 sannsynlighetsestimert 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

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 står på 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 bør være forståelig sel...)

Kontekst (hva driver denne beslutningen? bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berører)

Alternativer (list opp alternativene du vurderte seriøst - inkludert muligheten for å ikke gjøre noe)

Begrunnelse (hvorfor dette alternativet? legg fram logikken, verdiene og avveiningene)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 står på 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 bør være forståelig sel...)

Kontekst (hva driver denne beslutningen? bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berører)

Alternativer (list opp alternativene du vurderte seriøst - inkludert muligheten for å ikke gjøre noe)

Begrunnelse (hvorfor dette alternativet? legg fram logikken, verdiene og avveiningene)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...*

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)*

Forventet resultat *(hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)*

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 står på 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 bør være forståelig sel...)

Kontekst (hva driver denne beslutningen? bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berører)

Alternativer (list opp alternativene du vurderte seriøst - inkludert muligheten for å ikke gjøre noe)

Begrunnelse (hvorfor dette alternativet? legg fram logikken, verdiene og avveiningene)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 står på 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 bør være forståelig sel...)

Kontekst (hva driver denne beslutningen? bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berører)

Alternativer (list opp alternativene du vurderte seriøst - inkludert muligheten for å ikke gjøre noe)

Begrunnelse (hvorfor dette alternativet? legg fram logikken, verdiene og avveiningene)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 sel...)

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)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)

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 står på 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 bør være forståelig sel...)

Kontekst (hva driver denne beslutningen? bakgrunn, begrensninger, tidsfrister og hvem den berører)

Alternativer (list opp alternativene du vurderte seriøst - inkludert muligheten for å ikke gjøre noe)

Begrunnelse (hvorfor dette alternativet? legg fram logikken, verdiene og avveiningene)

Forventet resultat (hva forventer du at resultatet av denne beslutningen blir?)
