


Lærdomsjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

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

-
- Tenk tilbake på en spesifikk situasjon — en beslutning, feil eller overraskende utfall — og beskriv den saklig
 - Registrer det faktiske utfallet: hva som skjedde, om det samsvarte med forventningene dine, og hvordan det påvirket deg
 - Destiller kjerneinnsikten: den ene viktigste lærdommen du tar med deg fra denne opplevelsen
 - Reflekter over hva du ville gjort annerledes — vær spesifikk om den ene endringen som ville betydd mest
 - Forplikt deg til konkrete handlingssteg så lærdommen blir en varig atferdsendring, ikke bare en tanke



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Situasjon (beskriv kort situasjonen, avgjørelsen eller hendelsen som førte til denne lærdommen)

Resultat (hva ble det faktiske resultatet?)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Ville gjort annerledes (i ettertid, hva ville du endret?)

Handlingssteg (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)
