


Dziennik decyzji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



Utworzono z LoomJournals



Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

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

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

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

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



Decyzja *(sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)*

Kontekst *(co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)*

Alternatywy *(wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)*

Uzasadnienie *(dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)*

Oczekiwany wynik *(czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)*

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)

Data: _____

Pewność decyzji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stan emocjonalny:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stawka:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odwracalność:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Decyzja (sformułuj decyzję jasno — co dokładnie postanawiasz? sformułowanie powinno być zrozumiałe na...)

Kontekst (co stoi za tą decyzją? tło, ograniczenia, terminy i kogo dotyczy)

Alternatywy (wymień opcje, które poważnie rozważałeś/aś — łącznie z opcją nierobienia niczego)

Uzasadnienie (dlaczego ta opcja? przedstaw logikę, wartości i kompromisy)

Oczekiwany wynik (czego oczekujesz w wyniku tej decyzji?)
