




Dziennik wyciągniętych lekcji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

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: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

Data: _____

Sytuacja *(krótko opisz sytuację, decyzję lub wydarzenie, które doprowadziło do tej lekcji)*

Wynik *(co tak naprawdę się wydarzyło w wyniku tego?)*

Lekcja wyniesiona z dziś *(co zrobiłbyś/-abyś inaczej następnym razem?)*

Zrobiłabym/zrobiłbym inaczej *(z perspektywy czasu, co byś zmieniła/zmienił?)*

Kroki do podjęcia *(konkretne kroki, które możesz podjąć dziś w kierunku swojego celu)*

Dzisiejsza refleksja *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*