


Diário de Lições Aprendidas



Um Diário Guiado de 30 Dias



Registro Diário

Criado com LoomJournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Data: _____

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Resultado *(o que realmente aconteceu como resultado?)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Faria diferente *(com o conhecimento de agora, o que você mudaria?)*

Passos de ação *(passos concretos que você pode dar hoje em direção ao seu objetivo)*

Reflexão do dia *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*