

---



# Jurnal de Decizii

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Evaluează-ți starea emoțională și încrederea înainte de a scrie — scorurile scăzute semnaleză nevoia de prudență suplimentară
  - Formulează decizia în limbaj simplu, enumeră alternativele reale, apoi scrie-ți raționamentul onest
  - Înregistrează rezultatul așteptat cu o estimare de probabilitate dacă este posibil
  - Revino după ce rezultatul este cunoscut pentru a completa rezultatul și lecțiile învățate — aici se produce creșterea



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Stare emoțională:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mize:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitate:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

---

---

---

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

---

---

---

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

---

---

---

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

---

---

---

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)

Data: \_\_\_\_\_

Încredere în decizie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stare emoțională:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mize:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reversibilitate:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Decizia** (formulează decizia clar - ce anume decizi? formularea ar trebui să fie înțeleasă chiar și de un copil)

**Context** (ce motivează această decizie? context, constrângeri, termene limită și pe cine afectează)

**Alternative** (enumeră opțiunile pe care le-ai luat serios în considerare - inclusiv opțiunea de a nu face nimic)

**Raționament** (de ce această opțiune? prezintă logica, valorile și compromisurile)

**Rezultat așteptat** (ce te aștepți să se întâmple ca rezultat al acestei decizii?)