


Jurnal de Lecții Învățate



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

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

-
- Reamintește-ți o situație specifică — o decizie, greșeală sau rezultat surprinzător — și descrie-o factual
 - Înregistrează rezultatul real: ce s-a întâmplat, dacă a corespuns așteptărilor tale și cum te-a afectat
 - Distilează lecția esențială: cea mai importantă perspectivă pe care o iei din această experiență
 - Reflectează asupra a ceea ce ai fi făcut diferit — fii specific cu privire la singura schimbare care ar fi contat cel mai mult
 - Angajează-te la pași concreți de acțiune astfel încât lecția să devină o schimbare durabilă în comportament, nu doar un gând



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)

Data: _____

Situație *(descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)*

Rezultat *(ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)*

Lecția învățată astăzi *(ce ai face diferit data viitoare?)*

Ce aș face diferit *(privind în urmă, ce ai schimba?)*

Pași de acțiune *(pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)*

Reflecția zilei *(ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)*

Data: _____

Situație (descrie pe scurt situația, decizia sau evenimentul care a dus la această lecție)

Rezultat (ce s-a întâmplat de fapt ca rezultat?)

Lecția învățată astăzi (ce ai face diferit data viitoare?)

Ce aș face diferit (privind în urmă, ce ai schimba?)

Pași de acțiune (pași concreți pe care îi poți face astăzi spre obiectivul tău)

Reflecția zilei (ce a mers bine? ce ar putea fi mai bine?)