


Дневник решений



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Оцените эмоциональное состояние и уверенность до написания — низкие оценки сигнализируют о необходимости осторожности
 - Сформулируйте решение простым языком, перечислите реальные альтернативы и честно изложите обоснование
 - Запишите ожидаемый результат — по возможности с оценкой вероятности
 - Вернитесь после того, как результат стал известен: заполните итог и усвоенные уроки — здесь и происходит рост



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...)

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...)

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...)

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)

Дата: _____

Уверенность в решении 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



Решение (сформулируйте решение чётко — что именно вы решаете? формулировка должна быть по...

Контекст (что побуждает к этому решению? предпосылки, ограничения, сроки и кого это затрагива...

Рассмотренные альтернативы (перечислите варианты, которые вы всерьёз рассматривали — вк...

Обоснование (почему именно этот вариант? изложите логику, ценности и компромиссы)

Ожидаемый результат (что вы ожидаете в результате этого решения?)
