


Дневник ошибок и уроков



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

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

-
- Вспомните конкретную ситуацию — решение, ошибку или неожиданный результат — и опишите её фактически
 - Зафиксируйте реальный итог: что произошло, совпало ли это с ожиданиями и как это на вас повлияло
 - Сформулируйте суть урока: один самый важный вывод, который вы выносите из этого опыта
 - Подумайте, что бы вы сделали иначе — конкретно укажите то единственное изменение, которое имело бы значение
 - Наметьте конкретные шаги, чтобы урок стал устойчивым изменением в поведении, а не просто мыслью



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)

Дата: _____

Ситуация (кратко опишите ситуацию, решение или событие, которое привело к этому уроку)

Результат (что произошло в результате?)

Урок дня (что бы вы сделали иначе в следующий раз?)

Что бы сделал иначе (оглядываясь назад, что бы вы изменили?)

Шаги к цели (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

Рефлексия дня (что прошло хорошо? что можно улучшить?)
