


Dennik rozhodnuti



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Ohodnotte svoj emocionálny stav a istotu pred písaním - nízke skóre signalizuje potrebu zvýšenej opatrnosti
 - Sformulujte rozhodnutie jednoducho, vymenujte realne alternatívy a potom uprimne napíšte svoje uváženie
 - Zaznamenajte očakávaný výsledok s odhadom pravdepodobnosti, ak je to možné
 - Vráťte sa po tom, čo je výsledok známy, a vyplňte výsledok a získané poučenie - tu nastáva rast



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byt zrozumite...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byt zrozumite...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvažovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byt zrozumite...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvažovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byt zrozumite...)

Kontext (co stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emocionálny stav:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

V stavke:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vratnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)

Dátum: _____

Istota rozhodnutia: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Emocionálny stav: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

V stavke: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



Rozhodnutie (jasne pomenujte rozhodnutie - o com presne rozhodujete? formulacia by mala byť zrozumiteľná...)

Kontext (čo stojí za týmto rozhodnutím? pozadie, obmedzenia, termíny a koho sa týka)

Alternatívy (vymenujte možnosti, ktoré ste vážne zvážovali - vrátane možnosti neurobiť nič)

Zdôvodnenie (prečo táto možnosť? predstavte logiku, hodnoty a kompromisy)

Očakávaný výsledok (čo očakávate, že sa stane ako výsledok tohto rozhodnutia?)
