


Denník získaných poučení



30-dňový sprievodný denník



Denný záznam



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 píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce

-
- Spomínajte si na konkrétnu situáciu - rozhodnutie, chybu alebo prekvapujúci výsledok - a popíšte ju vecne
 - Zaznamenajte skutočný výsledok: čo sa stalo, či to zodpovedalo vašim očakávaniam a ako vás to ovplyvnilo
 - Destilujte hlavné poučenie: jediný najdôležitejší postreh, ktorý si z tejto skúsenosti odnášate
 - Zamyslite sa, čo by ste urobili inak - buďte konkrétni ohľadne jednej zmeny, ktorá by najviac zavazila
 - Zaviazajte sa ku konkrétnym krokom, aby sa poučenie stalo trvalou zmenou v správaní, nielen myšlienkou



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia (stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)

Výsledok (čo sa skutočne stalo ako výsledok?)

Dnešná naučená lekcia (čo by ste nabudúce urobili inak?)

Urobil/a by som inak (so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)

Akčné kroky (konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)

Dnešná reflexia (čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*

Dátum: _____

Situácia *(stručne opíšte situáciu, rozhodnutie alebo udalosť, ktorá viedla k tomuto poučeniu)*

Výsledok *(čo sa skutočne stalo ako výsledok?)*

Dnešná naučená lekcia *(čo by ste nabudúce urobili inak?)*

Urobil/a by som inak *(so spätným pohľadom, čo by ste zmenili?)*

Akčné kroky *(konkrétne kroky, ktoré dnes môžete urobiť smerom k svojmu cieľu)*

Dnešná reflexia *(čo sa podarilo? čo by mohlo byť lepšie?)*