

Dnevnik naučenih lekcij

Vodeni dnevnik za 30 dni

Dnevni vnos

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Prikličite specifično situacijo - odločitev, napako ali presenetljiv izid - in jo stvarno opišite
 - Zabeležite dejanski izid: kaj se je zgodilo, ali je ustrezal vašim pričakovanjem in kako je vplival na vas
 - Izluščite bistveno lekcijo: en najpomembnejši uvid, ki si ga odnašate iz te izkušnje
 - Razmislite, kaj bi naredili drugače - bodite natančni glede ene spremembe, ki bi največ pomenila
 - Zavežite se h konkretnim korakom ukrepanja, da lekcija postane trajna sprememba vedenja, ne le misel



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?

DNEVNIK NAUČENIH LEKCIJ ■

Datum _____

SITUACIJA

Na kratko opišite situacijo, odločitev ali dogodek, ki je privedel do te lekcije

IZID

Kaj se je dejansko zgodilo kot rezultat?

DANAŠNJA LEKCIJA

Kaj bi naslednjič naredili drugače?

BI NAREDIL/A DRUGAČE

Kaj bi z obzirom nazaj spremenili?

AKCIJSKI KORAKI

Konkretni koraki, ki jih lahko danes naredite proti svojemu cilju

DANAŠNJI RAZMISLEK

Kaj je šlo dobro? Kaj bi lahko bilo boljše?
