


Дневник одлука



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Оцените своје емоционално стање и самопоуздање пре писања - ниски резултати сигнализирају потребу за додатним опрезом
 - Изнесите одлуку једноставним језиком, наведите стварне алтернативе, а затим искрено напишите своје резоновање
 - Забележите очекивани исход са проценом вероватноће ако је могуће
 - Вратите се након што је исход познат да бисте попунили резултат и научене лекције - ту се дешава раст



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)

Датум: _____

Поузданост одлуке: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоционално стање: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Улог: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Повратност: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Одлука (јасно формулишите одлуку -- шта тачно одлучујете? формулација треба да буде разумљива...)

Контекст (шта покреће ову одлуку? позадина, ограничења, рокови и на кога утиче)

Алтернативе (наведите опције које сте озбиљно разматрали -- укључујући опцију да не урадите ни...)

Образложење (зашто ова опција? изложите логику, вредности и компромисе)

Очекивани исход (шта очекујете да се деси као резултат ове одлуке?)
