


Дневник научених лекција



Вођени дневник за 30 дана



Дневни унос



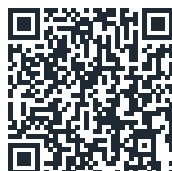
Креирано помоћу LoomJournals

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

-
- Присетите се конкретне ситуације - одлуке, грешке или изненађујућег исхода - и опишите је чињенично
 - Забележите стварни исход: шта се десило, да ли се поклапао са вашим очекивањима и како је утицао на вас
 - Извуците суштинску лекцију: најважнији увид који носите из овог искуства
 - Размислите шта бисте урадили другачије - будите конкретни у вези са једном променом која би највише значила
 - Посветите се конкретним корацима акције тако да лекција постане трајна промена у понашању, а не само мисао



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)

Датум: _____

Ситуација (укратко опишите ситуацију, одлуку или догађај који је довео до ове лекције)

Исход (шта се заправо десило као резултат?)

Данашња научена лекција (шта бисте другачије урадили следећи пут?)

Урадио/ла бих другачије (са знањем из искуства, шта бисте променили?)

Кораци за акцију (конкретни кораци које можете данас предузети ка свом циљу)

Данашње размишљање (шта је ишло добро? шта може бити боље?)