

---



# Beslutsjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

**Emotionellt tillstånd:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

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

**Emotionellt tillstånd:** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

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



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Beslutsförtroende:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Emotionellt tillstånd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Insatser:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Reversibilitet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Beslutet** (formulera beslutet tydligt — vad är det exakt du bestämmer dig för? formuleringen ska vara begr...)

---

---

---

**Sammanhang** (vad driver det här beslutet? bakgrund, begränsningar, deadlines och vem det påverkar)

---

---

---

**Alternativ** (lista de alternativ du allvarligt övervägde — inklusive alternativet att inte göra något)

---

---

---

**Resonemang** (varför det här alternativet? redogör för logiken, värderingarna och avvägningarna)

---

---

---

**Förväntat utfall** (vad förväntar du dig ska hända som ett resultat av detta beslut?)

---

---

---