

# Karar Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekeçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)

Tarih: \_\_\_\_\_

Karar güveni:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duygusal durum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riskler:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geri dönülebilirlik:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Karar** (kararı açıkça belirtin — tam olarak neye karar veriyorsunuz? ifade bir çocuğun bile anlayabileceği ka...)

**Bağlam** (bu kararı ne yönlendiriyor? arka plan, kısıtlamalar, son tarihler ve kimleri etkilediği)

**Alternatifler** (ciddi olarak değerlendirdiğiniz seçenekleri listeleyin — hiçbir şey yapmama seçeneği dâhil)

**Gerekçe** (neden bu seçenek? mantığı, değerleri ve ödünleşimleri ortaya koyun)

**Beklenen sonuç** (bu kararın sonucunda ne olmasını bekliyorsunuz?)