


Журнал рішень



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Оцініть свій емоційний стан та впевненість перед написанням -- низькі оцінки сигналізують про потребу в додатковій обережності
 - Сформулюйте рішення простою мовою, перелічіть реальні альтернативи, потім чесно запишіть свої міркування
 - Зафіксуйте очікуваний результат з оцінкою ймовірності, якщо можливо
 - Поверніться після того, як результат стане відомим, щоб заповнити результат та засвоєні уроки -- саме тут відбувається зростання



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)

Дата: _____

Впевненість у рішенні: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Емоційний стан: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ставки: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Зворотність: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Рішення (сформулюйте рішення чітко -- що саме ви вирішуєте? формулювання має бути зрозумілим ...)

Контекст (що стоїть за цим рішенням? передумови, обмеження, терміни та на кого це впливає)

Альтернативи (перелічіть варіанти, які ви серйозно розглядали -- включно з варіантом нічого не ро...)

Обґрунтування (чому саме цей варіант? викладіть логіку, цінності та компроміси)

Очікуваний результат (що ви очікуєте в результаті цього рішення?)
