


Журнал засвоєних уроків



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис

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

-
- Згадайте конкретну ситуацію -- рішення, помилку або несподіваний результат -- та опишіть її фактично
 - Зафіксуйте фактичний результат: що сталося, чи збігся він з вашими очікуваннями та як вплинув на вас
 - Виділіть основний урок: єдиний найважливіший інсайт, який ви виносите з цього досвіду
 - Поміркуйте, що б ви зробили інакше -- будьте конкретні щодо однієї зміни, яка мала б найбільше значення
 - Зобов'яжіться до конкретних кроків дії, щоб урок став тривалою зміною в поведінці, а не просто думкою



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)

Дата: _____

Ситуація (коротко опишіть ситуацію, рішення або подію, що призвели до цього уроку)

Результат (що фактично сталося в результаті?)

Урок, засвоєний сьогодні (що б ви зробили інакше наступного разу?)

Зробив би інакше (озираючись назад, що б ви змінили?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Роздуми за сьогодні (що пройшло добре? що можна покращити?)