


Nhật Ký Quyết Định



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Đánh giá trạng thái cảm xúc và mức tự tin trước khi viết — điểm thấp cho thấy cần thận trọng hơn
 - Phát biểu quyết định bằng ngôn ngữ đơn giản, liệt kê các lựa chọn thay thế thực tế, sau đó viết lý luận một cách trung thực
 - Ghi lại kết quả mong đợi kèm ước tính xác suất nếu có thể
 - Quay lại sau khi biết kết quả để điền vào phần kết quả và bài học rút ra — đây là nơi sự trưởng thành xảy ra



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)

Ngày: _____

Độ tự tin quyết định: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trạng thái cảm xúc: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ rủi ro: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khả năng đảo ngược: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Quyết định (nêu rõ quyết định — chính xác bạn đang quyết định điều gì? cách diễn đạt phải dễ hiểu đến m...)

Bối cảnh (điều gì thúc đẩy quyết định này? bối cảnh, ràng buộc, thời hạn và ai bị ảnh hưởng)

Lựa chọn thay thế (liệt kê các lựa chọn bạn đã cân nhắc nghiêm túc — bao gồm cả lựa chọn không làm gì)

Lý do (tại sao chọn phương án này? trình bày lý lẽ, giá trị và sự đánh đổi)

Kết quả kỳ vọng (bạn mong đợi điều gì sẽ xảy ra từ quyết định này?)
