


经验教训日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 回忆一个具体的情境——一个决策、错误或意外结果——并客观地描述它
 - 记录实际结果：发生了什么，是否符合预期，以及对您的影响
 - 提炼核心教训：您从这次经历中获得的最重要的一个洞察
 - 反思您会做什么不同——具体说明那一个最关键的改变
 - 承诺具体的行动步骤，使教训成为行为上的持久转变，而不仅仅是一个想法



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

结果 (实际结果是什么?)

今天的收获 (下次你会怎样做得不同?)

如果重来会怎样做 (事后来看, 你会改变什么?)

行动步骤 (你今天可以采取的、朝着目标迈进的具体步骤)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)