



Bekræftelsesdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)

Visualisering (forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)

Beviser i dag (hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)

Slippe tvivlen (nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke beviser fra dit liv understøtter denne bekræftelse? nævn specifikke øj...)*

Visualisering *(forestil dig din succes levende — beskriv den, som om den er virkelig)*

Beviser i dag *(hvad skete der i dag, der understøtter din bekræftelse? selv små øjeblikke tæller)*

Slippe tvivlen *(nævn de tvivl eller begrænsende overbevisninger, der dukkede op i dag — at navngive de...)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...)*