

---




# Brudsdagbog

---



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

- 
- Find et stille øjeblik hver dag — morgen eller aften — og skriv uden selvcensur
  - Start med dine følelser: sæt ærligt navn på enhver emotion, selv hvis de strider mod hinanden
  - Bevæg dig gennem hver sektion i rækkefølge; lad hver prompt bygge på den forrige
  - Vend tilbage til din bekræftelse og fremtidsvision, når tvivl eller tristhed blusser op
  - Genlæs tidligere indlæg ugentligt for at bevidne din egen heling i realtid



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

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

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

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

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

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

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

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Hvordan jeg har det** *(vær ærlig. ingen følelse er forkert. navngiv den for at tæmme den)*

---

---

---

**Selvkærlighedserklæring** *(noget du sætter pris på ved dig selv i dag)*

---

---

**Grænse** *(en sund grænse, du sætter eller opretholder)*

---

---

**Lektie lært i dag** *(hvad ville du gøre anderledes næste gang?)*

---

---

**Fremtidsvision** *(hvordan ser din ideelle fremtid ud nu?)*

---

---

**Dagens bekræftelse** *(en positiv udtalelse du tror på om dig selv)*

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---