

---





# Følelsesdagbog

---



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

- 
- Navngiv de følelser, du oplevede — vær specifik: frustreret, angst, tilfreds, stolt
  - Skan din krop og noter fysiske fornemmelser, der er knyttet til disse følelser
  - Identificer triggeren: hvilken begivenhed, tanke eller person udløste denne følelse?
  - Reflekter over, hvordan du håndterede det — hvad hjalp, og hvad gjorde det ikke
  - Spørg dig selv, hvad denne følelse lærer dig om dine behov eller værdier
  - Afslut med et øjeblik af taknemlighed, selv hvis dagen var svær



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

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

---

---

---

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

---

---

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

---

---

---

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

---

---

---

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

---

---

---

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

---

---

---

---

---

---

---

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)

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

**Følelser jeg havde i dag** (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

**Kropslige fornemmelser** (hvilke fysiske fornemmelser opstår, når du tænker på dette?)

**Triggere** (hvad forårsagede disse følelser? begivenheder, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hvad gjorde du for at håndtere det? dyb vejrtrækning, gåtur, samtale...)

**Følelseslektie** (hvad afslørede denne følelse om dine værdier, behov eller grænser? enhver følelse bærer ...)

**Taknemmelighed for følelsen** (selv svære følelser har mening — hvad er du taknemmelig for på grund...)