




Fem-minutters dagbog



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: _____

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

Mit mål for i dag *(én meningsfuld ting at opnå i dag)*

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

Bedste øjeblik *(hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)*

Hvad ville gøre i morgen bedre *(én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)*

Dato: _____

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

Mit mål for i dag *(én meningsfuld ting at opnå i dag)*

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

Bedste øjeblik *(hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)*

Hvad ville gøre i morgen bedre *(én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)*

Dato: _____

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

Mit mål for i dag *(én meningsfuld ting at opnå i dag)*

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

Bedste øjeblik *(hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)*

Hvad ville gøre i morgen bedre *(én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)*

Dato: _____

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

Mit mål for i dag *(én meningsfuld ting at opnå i dag)*

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

Bedste øjeblik *(hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)*

Hvad ville gøre i morgen bedre *(én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)*

Dato: _____

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

Mit mål for i dag (én meningsfuld ting at opnå i dag)

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

Bedste øjeblik (hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)

Hvad ville gøre i morgen bedre (én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)

Dato: _____

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

Mit mål for i dag *(én meningsfuld ting at opnå i dag)*

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

Bedste øjeblik *(hvad var det allerbedste øjeblik eller højdepunkt i din dag?)*

Hvad ville gøre i morgen bedre *(én ting der ville gøre i morgen endnu bedre end i dag)*