




Tilgivelsesdagbog



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: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)*

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

Empatiperspektiv *(prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)*

Hvad jeg slipper *(hvad tjener dig ikke længere? slip det her)*

Selvtilgivelse *(er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)*

Frigørelseserklæring *(fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)*

Dato: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)*

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

Empatiperspektiv *(prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)*

Hvad jeg slipper *(hvad tjener dig ikke længere? slip det her)*

Selvtilgivelse *(er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)*

Frigørelseserklæring *(fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)*

Dato: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)*

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

Empatiperspektiv *(prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)*

Hvad jeg slipper *(hvad tjener dig ikke længere? slip det her)*

Selvtilgivelse *(er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)*

Frigørelseserklæring *(fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)*

Dato: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

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

Empatiperspektiv (prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)

Hvad jeg slipper (hvad tjener dig ikke længere? slip det her)

Selvtilgivelse (er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)

Frigørelseserklæring (fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)

Dato: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

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

Empatiperspektiv (prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)

Hvad jeg slipper (hvad tjener dig ikke længere? slip det her)

Selvtilgivelse (er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)

Frigørelseserklæring (fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)

Dato: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

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

Empatiperspektiv (prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)

Hvad jeg slipper (hvad tjener dig ikke længere? slip det her)

Selvtilgivelse (er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)

Frigørelseserklæring (fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)

Dato: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutningen eller begivenheden der førte til denne lektie)

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

Empatiperspektiv (prøv at forstå, hvorfor de handlede, som de gjorde — uden at undskylde skaden)

Hvad jeg slipper (hvad tjener dig ikke længere? slip det her)

Selvtilgivelse (er der noget, du har brug for at tilgive dig selv for?)

Frigørelseserklæring (fuldend: jeg vælger bevidst at frigøre... og befri mig selv fra...)
