



Taknemlighedsdagbog



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

-
- Skriv tre til fem ting, du er taknemmelig for hver dag
 - Beskriv et positivt øjeblik fra din dag
 - Skriv en personlig bekræftelse, du kan tage med dig



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

Dato: _____

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)*

Gør i dag fantastisk *(3 handlinger eller begivenheder, der ville gøre i dag til en succes)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting — en god kop kaffe, et venligt ord, et stille øjeblik)*

Forbedring *(én lille tanke — ikke selvkritik, men en vej mod vækst)*

Dato: _____

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)*

Gør i dag fantastisk *(3 handlinger eller begivenheder, der ville gøre i dag til en succes)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting — en god kop kaffe, et venligt ord, et stille øjeblik)*

Forbedring *(én lille tanke — ikke selvkritik, men en vej mod vækst)*

Dato: _____

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(mennesker, øjeblikke eller små ting du sætter pris på i dag)*

Gør i dag fantastisk *(3 handlinger eller begivenheder, der ville gøre i dag til en succes)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting — en god kop kaffe, et venligt ord, et stille øjeblik)*

Forbedring *(én lille tanke — ikke selvkritik, men en vej mod vækst)*

