

---





# Erfaringsdagbog

---



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

- 
- Genkald en specifik situation — en beslutning, fejl eller overraskende resultat — og beskriv den faktisk
  - Registrer det faktiske resultat: hvad skete der, matchede det dine forventninger, og hvordan påvirkede det dig
  - Destillér kernelektien: den vigtigste indsigt, du tager med fra denne oplevelse
  - Reflektér over, hvad du ville gøre anderledes — vær specifik om den ene ændring, der ville have betydet mest
  - Forpligt dig til konkrete handlingsskridt, så lektien bliver en varig ændring i adfærd, ikke bare en tanke



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

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

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

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Resultat** *(hvad skete der faktisk som resultat?)*

---

---

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

---

---

**Ville gøre anderledes** *(hvad ville du ændre set i bakspejlet?)*

---

---

**Handlingstrin** *(konkrete skridt du kan tage i dag mod dit mål)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---