


Mental sundhedsdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid



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

-
- Vurder humor, angst, energi og sovnkvalitet hver dag
 - Reflekter over, hvad der bidrog til din mentale tilstand
 - Tag din dagbog med til terapisesioner til diskussion
 - Gennemgå tendenser månedligt for at spore den overordnede fremgang



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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniiveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiniiveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiviveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energiviveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Dagens refleksion (hvad skete der i dag? hvilke tanker og følelser fulgte dig? hvad hjalp?)

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

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

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