



Mindfulness-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

-
- Sæt en kort intention for dagen — en kvalitet eller værdi, du ønsker at udleve
 - Lav en langsom kropsscanning fra fødderne og op, og noter spænding, lethed eller fornemmelser uden at domme
 - Skaerp din sansetilstedevaerelse: navngiv 5 ting du ser, 4 du horer, 3 du foler, 2 du lugter, 1 du smager
 - Skriv 2-3 ting, du oprigtigt er taknemmelig for i dag, vaer sa specifik som muligt
 - Vaelg en tanke, bekymring eller forventning at slippe bevidst, og afslut med en selvmedfololelsesnote



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

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

Bevidsthed om nuet *(beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)*

Kropsscanning-observationer *(fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)*

Sansebevidsthed *(hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)*

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

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

Selvmedfølelsesnote *(tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)*

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)

Dato: _____

Intention for i dag (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

Bevidsthed om nuet (beskriv dette øjeblik præcis som det er — ingen vurderinger, kun observation)

Kropsscanning-observationer (fra hoved til tæer — hvor holder du på spændinger?)

Sansebevidsthed (hvad ser, hører, mærker, lugter, smager du lige nu?)

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

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

Selvmedfølelsesnote (tal til dig selv med den samme venlighed, du ville vise en ven)