


Humordagbog



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 dit humor, din energi, angst, stress og sovnkvalitet i springsektionen hver dag
 - I skrivesektionen: navngiv de specifikke følelser, du oplevede i dag
 - Beskriv, hvad der udløste dine følelsesmæssige skift — begivenheder, mennesker, tanker eller omgivelser
 - Noter, hvilke håndteringsstrategier du brugte, og hvor effektive de var
 - Skriv en ting, du er taknemmelig for, selv på svære dage
 - Afslut med en humorindsigt — et monster, en lærdom eller en observation om dit følelsesliv
 - Gennemgå dine indførsler ugentligt for at finde tendenser og justere dine håndteringsstrategier



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

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

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

Energyniveau (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)

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

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



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (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

Stressniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Følelser jeg havde i dag (navngiv følelserne — vrede, glæde, sorg, fred...)

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

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

Taknemlighedsøjeblik (én bestemt ting du er taknemlig for fra dagens øvelse)
