

---




# Personlig vækstdagbog

---



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



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

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

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

**Dagens intention** (hvad er den ene ting, du har til hensigt at fokusere på, opnå eller udleve i dag?)

**Tankesæt-tjek** (vækst- eller fastlåst tankegang? hvordan greb du udfordringerne an i dag?)

**Udvidelse af komfortzone** (hvad gjorde du, der skræmte dig eller følte ubehageligt?)

**Færdighed under udvikling** (hvilken færdighed arbejder du aktivt på at forbedre?)

**Dagens præstation** (hvad opnåede du i dag? fejr det)

**Forhindring mødt** (hvilken udfordring eller forhindring stødte du på i dag? hvordan reagerede du?)

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

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)