

---



# Positiv taenkningsdagbog


---



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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...)*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*

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

**Positivt øjeblik i dag** *(den bedste del af din dag, uanset hvor lille)*

**Lyspunkt** *(enhver udfordring gemmer en gave — hvad er den skjulte fordel eller lektie i dagens vanskeligh...*

**Positiv omformulering** *(vend en negativ begivenhed til en læringsmulighed)*

**Venlig handling** *(noget venligt du gjorde, eller nogen gjorde for dig)*

**Glæde fundet i dag** *(et lille øjeblik af glæde, skønhed eller fornøjelse du bemærkede i dag)*

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

**Morgendagens intention** *(hvilken intention eller fokus vil guide dig i morgen?)*