



Refleksionsdagbog



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

-
- Find 5-10 stille minutter ved dagens afslutning — efter aftensmad eller for sengetid
 - Nedskriv det ene højdepunkt eller bedste øjeblik, der gjorde dagen meningsfuld
 - Skriv den vigtigste lærdom, du fik eller observerede i dag
 - Identificer en specifik ting, du kunne gøre bedre — vær konstruktiv, ikke selvkritisk
 - Navngiv 1-2 ting, du oprigtigt er taknemmelig for, og sæt derefter en klar intention for i morgen



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

