



Selvmedfølelsesdagbog



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: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...)

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...)

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...)

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

Dato: _____

Opmærksomt øjeblik (hold pause og bemærk — hvilke tanker, følelser eller fornemmelser er til stede lig...

Fælles menneskelighed (hvem andre føler måske det samme? du er ikke alene om dette)

Venlighed mod mig selv (hvad ville du sige til en ven i din situation?)

Brev af selvvenlighed (skriv et par linjer til dig selv som en omsorgsfuld ven ville — med varme, forståel...

Dagens bekræftelse (skriv en positiv erklæring i nutid, som om det allerede er sandt — f.eks. 'jeg er sel...

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