

---




# Selvopdagelsesdagbog

---



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

- 
- Start med dagens spørgsmål om livsformalet
  - Reflekter over dine kernevaerdier og styrker
  - Udforsk frygt og begrænsende overbevisninger ærligt
  - Fang indsigter og lærdomme
  - Afslut med et øjeblik af taknemlighed



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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** *(stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)*

---

---

---

**Kerneverdier** *(hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)*

---

---

**Mine styrker** *(hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)*

---

---

**Frygt udforsket** *(hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)*

---

---

**Begrænsende overbevisninger** *(hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)*

---

---

**Hvad jeg lærte** *(hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)*

---

---

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

---

---

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

---

---

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** *(stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)*

**Kerneverdier** *(hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)*

**Mine styrker** *(hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)*

**Frygt udforsket** *(hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)*

**Begrænsende overbevisninger** *(hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)*

**Hvad jeg lærte** *(hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Spørgsmål om livets formål** *(stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)*

**Kerneverdier** *(hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)*

**Mine styrker** *(hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)*

**Frygt udforsket** *(hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)*

**Begrænsende overbevisninger** *(hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)*

**Hvad jeg lærte** *(hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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

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

**Spørgsmål om livets formål** *(stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)*

**Kerneverdier** *(hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)*

**Mine styrker** *(hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)*

**Frygt udforsket** *(hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)*

**Begrænsende overbevisninger** *(hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)*

**Hvad jeg lærte** *(hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)*

**Dagens refleksion** *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

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

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

**Spørgsmål om livets formål** (stil dig selv ét dybt spørgsmål om, hvem du er eller vil være)

**Kerneverdier** (hvilke værdier styrer dine beslutninger? ærlighed, frihed, vækst...)

**Mine styrker** (hvad er du god til? hvad sætter andre pris på ved dig?)

**Frygt udforsket** (hvilken frygt lagde du mærke til eller konfronterede i dag?)

**Begrænsende overbevisninger** (hvilken historie fortæller du dig selv, der måske holder dig tilbage?)

**Hvad jeg lærte** (hvilken fotografisk lektie eller indsigt gav denne session dig?)

**Dagens refleksion** (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

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