



Selvvaerdsdagbog



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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber (oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)

Styrker brugt i dag (hvilke personlige styrker brugte du i dag?)

Omformulering af negativ tanke (fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)

Hvordan jeg var venlig mod mig selv (hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)

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: _____

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

Mine positive egenskaber *(oplist egenskaber, du oprigtigt kan lide ved dig selv — færdigheder, karakt...)*

Styrker brugt i dag *(hvilke personlige styrker brugte du i dag?)*

Omformulering af negativ tanke *(fang en selvkritisk tanke og omskriv den venligt)*

Hvordan jeg var venlig mod mig selv *(hvad er én måde, du behandlede dig selv med omsorg, tålmo...)*

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...)*
