


Bekreftelsesdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)*

Visualisering *(se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)*

Bevis i dag *(hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)*

Slippe tvil *(nevntvilen eller begrensende overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)*

Det jeg er takknemlig for i dag *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensende overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)*

Visualisering *(se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)*

Bevis i dag *(hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)*

Slippe tvil *(nevntvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)*

Det jeg er takknemlig for i dag *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

Hvorfor jeg tror på dette *(hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)*

Visualisering *(se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)*

Bevis i dag *(hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)*

Slippe tvil *(nevntvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)*

Det jeg er takknemlig for i dag *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løsner gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

Dagens bekræftelse (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

Hvorfor jeg tror på dette (hvilke bevis fra livet ditt støtter denne bekræftelsen? list opp spesifikke øyeblikk...)

Visualisering (se for deg suksessen din tydelig — beskriv den som om den er virkelig)

Bevis i dag (hva skjedde i dag som støtter bekræftelsen din? selv små øyeblikk teller)

Slippe tvil (nevnt tvilen eller begrensede overbevisninger som dukket opp i dag — å navngi dem løser gr...)

Det jeg er takknemlig for i dag (hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)