


Samlivsbruddjournal



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

-
- Finn et rolig øyeblikk hver dag — morgen eller kveld — og skriv uten å sensurere deg selv
 - Begynn med følelsene dine: navngi hver eneste følelse ærlig, selv om de er motstridende
 - Gå gjennom hver del i rekkefølge; la hver ledetekst bygge på den forrige
 - Vend tilbake til bekræftelsen og fremtidsvisjonen din når tvil eller tristhet øker
 - Les gjennom tidligere oppføringer ukentlig for å vitne din egen heling i sanntid



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekræftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekræftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekræftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekreftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekreftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekreftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekræftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekreftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg (vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)

Selvkjærlighets-erklæring (noe du setter pris på ved deg selv i dag)

Grense (en sunn grense du setter eller opprettholder)

Lærdom fra i dag (hva ville du gjort annerledes neste gang?)

Fremtidsvisjon (hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)

Dagens bekræftelse (en positiv påstand du tror om deg selv)

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekreftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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

Dato: _____

Hvordan jeg føler meg *(vær ærlig. ingen følelse er feil. sett navn på den for å temme den)*

Selvkjærlighets-erklæring *(noe du setter pris på ved deg selv i dag)*

Grense *(en sunn grense du setter eller opprettholder)*

Lærdom fra i dag *(hva ville du gjort annerledes neste gang?)*

Fremtidsvisjon *(hvordan ser din ideelle fremtid ut nå?)*

Dagens bekræftelse *(en positiv påstand du tror om deg selv)*

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