

---



# Følelsesdagbok

---



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

- 
- Sett navn på følelsene du opplevde — vær spesifikk: frustrert, engstelig, fornøyd, stolt
  - Skann kroppen din og noter fysiske opplevelser knyttet til disse følelsene
  - Identifiser triggeren: hvilken hendelse, tanke eller person utløste denne følelsen?
  - Reflekter over hvordan du håndterte det — hva hjalp og hva hjalp ikke
  - Spør hva denne følelsen lærer deg om dine behov eller verdier
  - Avslutt med et øyeblikk av takknemlighet, selv om dagen var tøff



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforneemmelser** (hvilke fysiske forneemmelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsforannelser** (hvilke fysiske forannelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)

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

**Følelser jeg hadde i dag** (sett navn på følelsene — sinne, glede, tristhet, fred...)

**Kroppsfølelser** (hvilke fysiske følelser oppstår når du tenker på dette?)

**Triggere** (hva forårsaket disse følelsene? hendelser, mennesker, tanker)

**Mestringsstrategier** (hva gjorde du for å mestre det? dyp pusting, gåtur, snakke med noen...)

**Følelslærdom** (hva avslorte denne følelsen om dine verdier, behov eller grenser? hver følelse bærer et b...)

**Takknemlighet for følelsen** (selv vanskelige følelser har mening - hva er du takknemlig for på grunn av...)