


Takknemlighetsdagbok



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

-
- List opp tre til fem ting du er takknemlig for hver dag
 - Beskriv ett positivt øyeblikk fra dagen din
 - Skriv en personlig bekreftelse du kan ta med deg



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*

Dato: _____

Det jeg er takknemlig for i dag *(mennesker, øyeblikk eller små ting du setter pris på i dag)*

Gjør dagen fantastisk *(3 handlinger eller hendelser som ville gjort dagen til en seier)*

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

Fantastiske ting *(selv små ting - en god kaffe, et vennlig ord, et øyeblikk av stillhet)*

Forbedring *(en liten tanke - ikke selvkritikk, men en pekepinn mot vekst)*