

---



# Mindfulness-dagbok

---



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 en kort intensjon for dagen — én kvalitet eller verdi du ønsker å legemliggjøre
  - Gjør en langsom kroppsskanning fra føttene og oppover, legg merke til spenning, letthet eller følelser uten å dømme
  - Skjerp sansene: nevnt 5 ting du ser, 4 du hører, 3 du føler, 2 du lukter, 1 du smaker
  - Skriv 2-3 ting du er genuint takknemlig for i dag, vær så spesifikk som mulig
  - Velg én tanke, bekymring eller forventning du bevisst slipper, og avslutt deretter med en selvmedfølelse-notat



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

---

---

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...

---

---

---

---

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

---

---

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

---

---

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

---

---

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

---

---

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

---

---

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...

---

---

---

---

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

---

---

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

---

---

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

---

---

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

---

---

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

---

---

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

---

---

---

---

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

---

---

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

---

---

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

---

---

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

---

---

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

---

---

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...

---

---

---

---

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

---

---

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

---

---

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

---

---

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

---

---

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

---

---

---

---

---

---

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)

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

**Intensjon for i dag** (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

**Tilstedeværelse i øyeblikket** (beskriv dette øyeblikket akkurat som det er - ingen dommer, bare obser...)

**Kroppsskanningsobservasjoner** (fra hodet til tærne — hvor holder du på spenninger?)

**Sansebevissthet** (hva ser, hører, føler, lukter og smaker du akkurat nå?)

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

**Det jeg slipper tak i** (hva tjener deg ikke lenger? slipp det her)

**Selvmedfølelses-notat** (snakk til deg selv med samme vennlighet som du ville vist en venn)