


Humørdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

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

-
- Vurder humøret, energien, angsten, stresset og søvnkvaliteten din i sporingssesjonen hver dag
 - I skrive delen, sett navn på de spesifikke følelsene du opplevde i dag
 - Beskriv hva som utløste de emosjonelle endringene dine — hendelser, mennesker, tanker eller omgivelser
 - Noter hvilke mestringsstrategier du brukte og hvor effektive de var
 - Skriv én ting du er takknemlig for, selv på vanskelige dager
 - Avslutt med en humørinnsikt — et mønster, en lærdom eller en observasjon om ditt følelsesliv
 - Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage trender og justere mestringsstrategiene dine



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstnivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Angstnivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stressnivå (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)

Dato: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stressnivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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

Takknemlighetsøyeblikk (én bestemt ting du er takknemlig for fra dagens praksis)
