

---



# Personlig vekstdagbok

---



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



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tanquesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tanquesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tanquesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tanquesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankestetsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

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

**Dagens intensjon** (hva er den ene tingen du har til hensikt å fokusere på, oppnå eller legemliggjøre i dag?)

**Tankesettsjekk** (vekst eller fastlåst? hvordan taklet du utfordringer i dag?)

**Utfordring av komfortsonen** (hva gjorde du som skremte deg eller følte ubehagelig?)

**Ferdighet under utvikling** (hvilken ferdighet jobber du aktivt med å forbedre?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Hindrering møtt** (hvilken utfordring eller hindring møtte du i dag? hvordan reagerte du?)

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

**Takknemlighet** (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)