


Positiv tenkning-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



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordel eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanskel...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*

Dato: _____

Positivt øyeblikk i dag *(det beste med dagen din, uansett hvor lite det er)*

Lyspunkt *(hver utfordring skjuler en gave — hva er den skjulte fordelen eller lærdommen i dagens vanske...*

Positiv omformulering *(gjør én negativ hendelse om til en læringsmulighet)*

Vennlig handling *(noe snilt du gjorde eller noen gjorde for deg)*

Glede funnet i dag *(et lite øyeblikk av glede, skjønnhet eller fryd du la merke til i dag)*

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

Intensjon for i morgen *(hvilken intensjon eller fokus vil lede deg i morgen?)*