


Refleksjonsdagbok



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

-
- Finn 5-10 rolige minutter på slutten av dagen — etter middag eller før sengetid
 - Registrer det ene høydepunktet eller beste øyeblikket som ga dagen mening
 - Skriv den viktigste lærdommen du lærte eller observerte i dag
 - Identifiser én spesifikk ting du kunne gjort bedre — vær konstruktiv, ikke selvkritisk
 - Nevn 1-2 ting du er genuint takknemlig for, og sett deretter en tydelig intensjon for morgendagen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

