

---



# Selvmedfølelsesdagbok

---



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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekræftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

---

---

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

---

---

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

---

---

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

---

---

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

---

---

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

---

---

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

---

---

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

---

---

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekræftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekræftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekræftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekræftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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

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

**Oppmerksomt øyeblikk** (stopp opp og legg merke til — hvilke tanker, følelser eller sansninger er til sted...)

**Felles menneskelighet** (hvem andre føler kanskje det samme? du er ikke alene om dette)

**Vennlighet mot meg selv** (hva ville du sagt til en venn i din situasjon?)

**Brev av selvvennlighet** (skriv noen linjer til deg selv slik en omsorgsfull venn ville gjort — med varme, f...)

**Dagens bekreftelse** (skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)

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