


Selvopplagelsesdagbok



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

-
- Start med dagens livsformåls-spørsmål
 - Reflekter over dine kjerneverdier og styrker
 - Utforsk frykter og begrensende overbevisninger ærlig
 - Fang opp innsikter og lærdommer
 - Avslutt med et øyeblikk av takknemlighet



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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

Dato: _____

Spørsmål om livets mening (still deg selv et dyptgående spørsmål om hvem du er eller vil bli)

Kjerneverdier (hvilke verdier styrer beslutningene dine? ærlighet, frihet, vekst...)

Mine styrker (hva er du god på? hva setter andre pris på ved deg?)

Utforskede frykter (hvilken frykt la du merke til eller konfronterte i dag?)

Begrensende overbevisninger (hvilken historie forteller du deg selv som kanskje holder deg tilbake?)

Det jeg lærte (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

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