

---



# Selvfølelsesdagbok

---



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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

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

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

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

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

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

---

---

**Mine positive egenskaper** *(list opp egenskaper du genuint liker ved deg selv - ferdigheter, karaktertrek...)*

---

---

**Styrker brukt i dag** *(hvilke personlige styrker brukte du i dag?)*

---

---

**Omformulering av negativ tanke** *(fang en selvkritisk tanke og omformuler den vennlig)*

---

---

**Slik var jeg snill mot meg selv** *(hva er én måte du behandlet deg selv med omsorg, tålmodighet eller ...)*

---

---

**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 ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---