



Separationsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*

Datum: _____

Hur jag känner mig *(var ärlig. ingen känsla är fel. namnge den för att hantera den)*

Självkärleksuttalande *(något du uppskattar hos dig själv idag)*

Gräns *(en hälsosam gräns du sätter eller upprätthåller)*

Lärdomar från idag *(vad skulle du göra annorlunda nästa gång?)*

Framtidsvision *(hur ser din ideala framtid ut nu?)*

Dagens affirmation *(ett positivt påstående du tror på om dig själv)*

Vad jag är tacksam för idag *(vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)*
