

---



# Känslojournal

---



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: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Känslor jag kände idag** (namnge känslorna — ilska, glädje, sorg, frid...)

---

---

---

**Kroppsförnimmelser** (vilka fysiska förnimmelser uppstår när du tänker på detta?)

---

---

---

**Utlösare** (vad orsakade dessa känslor? händelser, personer, tankar)

---

---

---

**Hanteringsstrategier** (vad gjorde du för att hantera det? djupandning, promenad, samtal...)

---

---

---

**Känsloläxa** (vad avslöjade denna känsla om dina värderingar, behov eller gränser? varje känsla bär ett bu...)

---

---

---

**Tacksamhet för känslan** (även svåra känslor har mening — vad är du tacksam för tack vare det du kän...)

---

---

---

---

---

---

---