


Lärdomsjournal



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: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)*

Utfall *(vad hände faktiskt som ett resultat?)*

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

Skulle göra annorlunda *(med facit i hand, vad skulle du ändra?)*

Handlingssteg *(konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)*

Dagens reflektion *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)*

Utfall *(vad hände faktiskt som ett resultat?)*

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

Skulle göra annorlunda *(med facit i hand, vad skulle du ändra?)*

Handlingssteg *(konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)*

Dagens reflektion *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)*

Utfall *(vad hände faktiskt som ett resultat?)*

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

Skulle göra annorlunda *(med facit i hand, vad skulle du ändra?)*

Handlingssteg *(konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)*

Dagens reflektion *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation *(beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)*

Utfall *(vad hände faktiskt som ett resultat?)*

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

Skulle göra annorlunda *(med facit i hand, vad skulle du ändra?)*

Handlingssteg *(konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)*

Dagens reflektion *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)

Datum: _____

Situation (beskriv kort situationen, beslutet eller händelsen som ledde till denna lärdom)

Utfall (vad hände faktiskt som ett resultat?)

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

Skulle göra annorlunda (med facit i hand, vad skulle du ändra?)

Handlingssteg (konkreta steg du kan ta idag mot ditt mål)

Dagens reflektion (vad gick bra? vad kan bli bättre?)