

---



# Personlig tillväxtjournal

---



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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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

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

**Dagens avsikt** (vad är den en saken du avser att fokusera på, uppnå eller förkroppsliga idag?)

**Tankesättscheck** (tillväxt eller fast? hur närmade du dig utmaningar idag?)

**Utvidgning av komfortzonen** (vad gjorde du som skrämde dig eller kändes obekvämt?)

**Färdighet under utveckling** (vilken färdighet arbetar du aktivt med att förbättra?)

**Dagens prestation** (vad uppnådde du idag? fira det)

**Hinder som möttes** (vilket hinder eller utmaning mötte du idag? hur reagerade du?)

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

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