

---



# Journal för positivt tänkande

---



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 positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*

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

**Dagens positiva stund** *(den bästa delen av din dag, hur liten den än är)*

**Ljusglimten** *(varje utmaning döljer en gåva — vad är den dolda fördelen eller lärdomen i dagens svårighet?)*

**Positiv omformulering** *(förvandla en negativ händelse till en lärandemöjlighet)*

**Vänlighetshandling** *(något snällt du gjorde eller som någon gjorde för dig)*

**Glädje hittad idag** *(en liten stund av glädje, skönhet eller förtjusning du lade märke till idag)*

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

**Morgondagens intention** *(vilken intention eller vilket fokus kommer att vägleda dig imorgon?)*