


Självmedkänsljournal



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: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är tryg...')

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

Datum: _____

Medveten stund (pausa och lägg märke till — vilka tankar, känslor eller förnimmelser är närvarande just ...)

Gemensam mänsklighet (vem annars kan känna så här? du är inte ensam i detta)

Vänlighet mot mig själv (vad skulle du säga till en vän i din situation?)

Brev till mig själv med självmedkänsla (skriv några rader till dig själv som en omtänksam vän — m...)

Dagens affirmation (skriv ett positivt påstående i presens, som om det redan är sant — t.ex. 'jag är trygg...')

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