


Självpupptäcktsjournal



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: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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

Datum: _____

Fråga om livets syfte (ställ dig en djup fråga om vem du är eller vill vara)

Kärnvärden (vilka värderingar styr dina beslut? ärlighet, frihet, tillväxt...)

Mina styrkor (vad är du bra på? vad uppskattar andra hos dig?)

Utforskade rädslor (vilken rädsla märkte du eller konfronterade du idag?)

Begränsande övertygelser (vilken historia berättar du för dig själv som kanske håller dig tillbaka?)

Vad jag lärde mig (vilken fotografisk lärdom eller insikt gav den här sessionen dig?)

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

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