

---



# Självkänsljournal

---



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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålmod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

**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? näm en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** *(lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)*

---

---

**Styrkor använda idag** *(vilka personliga styrkor använde du idag?)*

---

---

**Omformulering av negativa tankar** *(fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)*

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** *(på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)*

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** *(lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)*

---

---

**Styrkor använda idag** *(vilka personliga styrkor använde du idag?)*

---

---

**Omformulering av negativa tankar** *(fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)*

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** *(på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)*

---

---

**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? näm en specifik person, stund eller sak)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** *(lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)*

---

---

**Styrkor använda idag** *(vilka personliga styrkor använde du idag?)*

---

---

**Omformulering av negativa tankar** *(fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)*

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** *(på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)*

---

---

**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? näm en specifik person, stund eller sak)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** *(lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)*

---

---

**Styrkor använda idag** *(vilka personliga styrkor använde du idag?)*

---

---

**Omformulering av negativa tankar** *(fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)*

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** *(på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålmod eller me...)*

---

---

**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? näm en specifik person, stund eller sak)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...)

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...)

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** *(lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...*

---

---

**Styrkor använda idag** *(vilka personliga styrkor använde du idag?)*

---

---

**Omformulering av negativa tankar** *(fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)*

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** *(på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...*

---

---

**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? näm en specifik person, stund eller sak)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

---

---

**Mina positiva egenskaper** (lista egenskaper du genuint gillar hos dig själv — färdigheter, karaktärsdra...

---

---

**Styrkor använda idag** (vilka personliga styrkor använde du idag?)

---

---

**Omformulering av negativa tankar** (fånga en självkritisk tanke och skriv om den vänligt)

---

---

---

**Hur jag var snäll mot mig själv** (på vilket sätt behandlade du dig själv med omsorg, tålamod eller me...

---

---

**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)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---