

Min Dagbog

ET RUM FOR MIG

DATO

____/____/____

DAG

M T O T F L S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

TID ____:____

DAGENS HUMØR



Meget dårlig



Dårlig



Trist



Neutral



Okay



God



Fantastisk

SØVN



Timer i nat: ____

Kvalitet:



ARBEJDSOPGAVER

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DAGENS HØJDEPUNKTER

- _____
- _____
- _____

TING JEG ER TAKNEMMELIG FOR

- _____
- _____
- _____



DET JEG HAR LAVET I DAG

- ☐ _____ ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____

ENERGI-NIVEAU

Lav

Høj



STRESS-NIVEAU

Lav

Høj



DAGENS FØLELSER

Glad

Træt

Stolt

Bekymret

Overvældet

Irriteret

Taknemmelig

Ensom

Håbeful

Motiveret

ANDRE: _____

FRI SKRIV / TEGN

REFLEKSION OVER DAGEN

Hvad gik godt i dag? _____

Hvad kunne have været bedre? _____

Hvad lærte jeg i dag? _____

HUSK: DU ER GOD NOK, LIGE PRÆCIS SOM DU ER