



## Dagens refleksioner

### Morgen

**Taknemmelighed:** Hvad er jeg mest taknemmelig for? 3 ting. 1. \_\_\_\_\_  
(Personlige forhold / muligheder i dag, i går, begivenheder, noget enkelt) 2. \_\_\_\_\_

**Dagens mål:** Hvad vil gøre dagen fantastisk? 3. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Aften

**Dårligt** - Hvad var det værste ved i dag? Hvad gjorde jeg? Hvad kunne jeg godt have undværet!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Hvad gav mig mest bedrøvelse/smerte/vrede?

\_\_\_\_\_

**Stress:** Hvad forårsagede de største indre konflikter og stress? Hvornår? Hvordan? Hvordan har jeg taget vare på mig selv i dag?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Godt** - Hvad var godt ved i dag? Hvad gjorde jeg? Hvad var det bedste ved dagen!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Hvad gav mig mest glæde?

\_\_\_\_\_

**Læring:** Hvad kan jeg lære af i dag?

\_\_\_\_\_

**Personlige påvirkning:** Hvad havde den største påvirkning på min adfærd overfor andre?

\_\_\_\_\_

**Følelser:** Hvad føler jeg i forhold til dagen? Energi / følelser.

\_\_\_\_\_

**Forbedringer:** Hvad kunne jeg havde gjort anderledes? Levede jeg op til mine værdier og etik/moral?

\_\_\_\_\_

**Afklaring og give slip på:** Bør jeg afklare noget for mig selv? Hvad kan jeg give slip på?

\_\_\_\_\_

**Taknemmelighed:** Hvad er jeg taknemmelig for? 3 ting.  
(Personlige forhold/muligheder i dag, i går, begivenheder, noget enkelt)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_