

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 have 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)
