~

GRATIS REFLEKTERANDE DAGBOK · SKRIVLIV

Reflekterande *dagbok*

En reflekterande dagbok i PDF att skriva ut. Till skillnad från en tom bok ställer den frågor — om dagen, om en känsla, om veckan och om vad som är viktigt för dig. Fyra sidor som leder dig under ytan, i din egen takt.

1 Reflektion över dagen

2 Reflektion över en känsla

3 Veckans reflektion

4 Vad är viktigt för mig

SKRIVLIV.COM · SKRIVTERAPIDAGBOK

INNAN DU BÖRJAR

Så använder du din reflekterande dagbok

Reflekterande skrivande handlar inte om att skriva mycket, utan om att stanna upp och tänka kring det du varit med om. Tre saker att veta:

1

Skriv ut sidorna — använd dem om och om igen

Sidorna är odaterade. Skriv ut den du behöver så ofta du vill, eller fyll i dem digitalt på en surfplatta i en app som GoodNotes.

2

Utgå från frågan — låt den leda dig under ytan

Varje sida har en reflekterande fråga. Svara inte bara på *vad* som hände, utan på vad det *betydde* och vad du tar med dig.

3

10–15 minuter räcker

Reflektion mår bra av lugn, inte längd. Skriv för hand, utan att tänka på stavning. Det här är ett samtal med dig själv.

Om något känns för tungt: ta en paus. En reflekterande dagbok är ett verktyg för välbefinnande, inte vård. Mår du psykiskt dåligt — kontakta 1177 eller din vårdcentral.

Reflektion över dagen

DATUM: _____

DAGENS REFLEKTION

Vad hände idag som stannade kvar hos dig — och varför just det? Vad säger det om vad du behöver eller bryr dig om?

En sak jag tar med mig till imorgon:

Reflektion över en känsla

DATUM: _____

KÄNSLANS REFLEKTION

Vilken känsla återkommer mest just nu? Beskriv den — var den sitter i kroppen, vad som väcker den, och vad den kan försöka berätta för dig.

Vad skulle jag säga till en vän som kände så här?

Veckans reflektion

VECKA: _____

VECKANS REFLEKTION

Se tillbaka på veckan. Vad gav dig energi och vad tog energi? Vilket mönster ser du — och vad vill du göra mer eller mindre av nästa vecka?

Veckans viktigaste lärdom:

SIDA 4

Vad är viktigt för mig

DATUM: _____

VÄRDERINGARNAS REFLEKTION

Vad är verkligen viktigt för dig i livet just nu? Lever du i linje med det — och om inte, vilket litet steg skulle föra dig närmare?

Ett litet steg jag kan ta den här veckan:

~

FYRA SIDOR ÄR EN BÖRJAN. TÄNK DIG EN HEL RESA.

Fortsätt reflektera — *guidat*

De här fyra sidorna ger dig en försmak. Skrivterapidagbok är hela den reflekterande dagboken — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor med Pennebakers protokoll, 30 dagliga reflektioner, brev till ditt yngre och framtida jag och Mörkertid-modulen. Rätt fråga, rätt dag, rätt ordning — utskrivbar och digital.

Upptäck Skrivterapidagbok →

- 141 sidor — print + digital iPad
- Direkt nedladdning · 30 dagars öppet köp
- Vetenskapligt grundad skrivterapi, helt på svenska

SKRIVLIV.COM