~

GRATIS REFLEKTERENDE DAGBOK · SKRIVLIV

Reflekterende *dagbok*

En reflekterende dagbok i PDF til utskrift. I motsetning til en tom bok stiller den spørsmål — om dagen, om en følelse, om uken og om hva som er viktig for deg. Fire sider som leder deg under overflaten, i ditt eget tempo.

1. Refleksjon over dagen
2. Refleksjon over en følelse
3. Ukens refleksjon
4. Hva er viktig for meg

SKRIVLIV.COM · SKRIVETERAPIDAGBOK

FØR DU BEGYNNER

Slik bruker du din reflekterende dagbok

Reflekterende skriving handler ikke om å skrive mye, men om å stoppe opp og tenke rundt det du har opplevd. Tre ting å vite:

1

Skriv ut sidene — bruk dem om og om igjen

Sidene er udaterte. Skriv ut den du trenger så ofte du vil, eller fyll dem ut digitalt på et nettbrett i en app som GoodNotes.

2

Ta utgangspunkt i spørsmålet — la det lede deg under overflaten

Hver side har et reflekterende spørsmål. Svar ikke bare på *hva* som skjedde, men på hva det *betydde* og hva du tar med deg.

3

10–15 minutter holder

Refleksjon trives med ro, ikke lengde. Skriv for hånd, uten å tenke på staving. Dette er en samtale med deg selv.

Om noe kjennes for tungt: ta en pause. En reflekterende dagbok er et verktøy for velvære, ikke helsehjelp. Har du det psykisk vanskelig — kontakt Helsenorge eller fastlegen din.

Refleksjon over dagen

DATO: _____

DAGENS REFLEKSJON

Hva skjedde i dag som ble værende hos deg — og hvorfor akkurat det? Hva sier det om hva du trenger eller bryr deg om?

En ting jeg tar med meg til i morgen:

Refleksjon over en følelse

DATO: _____

FØLELSENS REFLEKSJON

Hvilken følelse kommer mest tilbake akkurat nå? Beskriv den — hvor den sitter i kroppen, hva som vekker den, og hva den kan forsøke å fortelle deg.

Hva ville jeg sagt til en venn som følte det slik?

Ukens refleksjon

UKE: _____

UKENS REFLEKSJON

Se tilbake på uken. Hva ga deg energi og hva tok energi? Hvilket mønster ser du — og hva vil du gjøre mer eller mindre av neste uke?

Ukens viktigste lærdom:

SIDE 4

Hva er viktig for meg

DATO: _____

VERDIENES REFLEKSJON

Hva er virkelig viktig for deg i livet akkurat nå? Lever du i tråd med det — og hvis ikke, hvilket lite skritt ville ført deg nærmere?

Et lite skritt jeg kan ta denne uken:

~

FIRE SIDER ER EN BEGYNNELSE. TENK DEG EN HEL REISE.

Fortsett å reflektere — *guidet*

Disse fire sidene gir deg en smakebit. Skriveterapidagbok er hele den reflekterende dagboken — en guidet 8-ukers reise på 141 sider med Pennebakers protokoll, 30 daglige refleksjoner, brev til ditt yngre og fremtidige jeg og Mørketid-modulen. Riktig spørsmål, riktig dag, riktig rekkefølge — til utskrift og digital.

Oppdag Skriveterapidagbok →

- 141 sider — print + digital iPad
- Direkte nedlasting · 30 dagers åpent kjøp
- Vitenskapelig forankret skriveterapi, helt på norsk

SKRIVLIV.COM