

## Dagens refleksioner

### Morgen

---

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

**Dagens mål:** Hvad vil gøre dagen fantastisk?:

- 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)