

Datum: .....

# Min inspirationsdagbok



Vad var allra bäst med igår? Vad hanterade jag bra? Vad kunde jag ha hanterat ännu bättre?

---

---

---

Vad jag är tacksam för idag, och varför?

---

---

---

Vilka är de tre viktigaste sakerna jag kan göra idag?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mina affirmationer för dagen är:

---

---

---

Idéer, inspiration, drömmar, tankar och känslor som vill ut:

---

---

---

---

---

---

---

Datum: .....

# Min inspirationsdagbok



Vad var allra bäst med igår? Vad hanterade jag bra? Vad kunde jag ha hanterat ännu bättre?

---

---

---

Vad jag är tacksam för idag, och varför?

---

---

---

Vilka är de tre viktigaste sakerna jag kan göra idag?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mina affirmationer för dagen är:

---

---

---

Idéer, inspiration, drömmar, tankar och känslor som vill ut:

---

---

---

---

---

---

---