

DATO

HVAD HAR DU FØLT I DAG?

Udfyld feltet ved alle de følelser du har oplevet i dag.

Positiv <input checked="" type="radio"/>	Stærk <input type="radio"/>	Træt <input type="radio"/>
Chokeret <input type="radio"/>	Rolig <input checked="" type="radio"/>	Kedet <input type="radio"/>
Bitter <input type="radio"/>	Rasende <input checked="" type="radio"/>	Sikker <input type="radio"/>
Skyldig <input checked="" type="radio"/>	Frustreret <input type="radio"/>	Stolt <input checked="" type="radio"/>
Levende <input checked="" type="radio"/>	Taknemmelig <input type="radio"/>	Forvirret <input checked="" type="radio"/>
Fanget <input type="radio"/>	Inspireret <input type="radio"/>	Usikker <input type="radio"/>
Bange <input type="radio"/>	Irriteret <input checked="" type="radio"/>	Bekymret <input type="radio"/>
Lettet <input type="radio"/>	Negativ <input checked="" type="radio"/>	Glad <input type="radio"/>
Overrasket <input checked="" type="radio"/>	Reserveret <input type="radio"/>	Måltrettet <input checked="" type="radio"/>
Rastløs <input type="radio"/>	Skuffet <input type="radio"/>	Angst <input type="radio"/>
Selvsikker <input checked="" type="radio"/>	Spændt <input type="radio"/>	Anspændt <input type="radio"/>
Ensom <input checked="" type="radio"/>	Vred <input checked="" type="radio"/>	Stresset <input checked="" type="radio"/>
Angrende <input type="radio"/>	Ivrig <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neutral <input checked="" type="radio"/>	Såret <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkelig <input type="radio"/>	Nervøs <input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

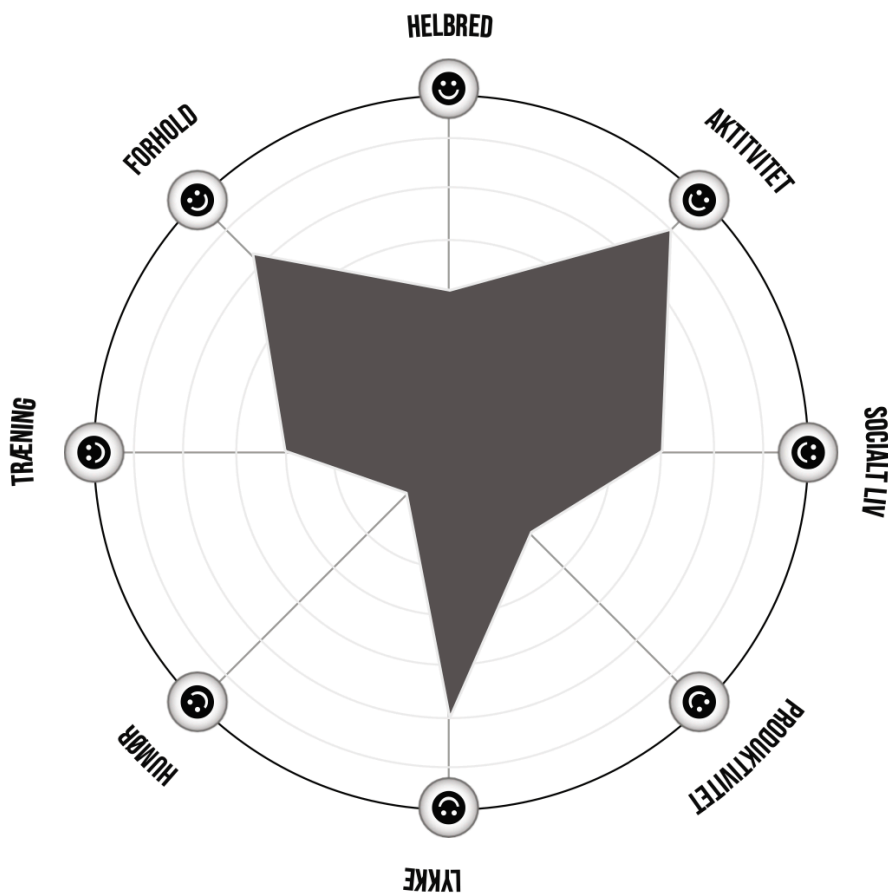
DATO

HVOR MEGET HAR DISSE FYLDT?

Sæt en prik ved hver af de følelser du har oplevet i dag.

Jo længere prikken er fra midten desto mere positiv har følelsen været.

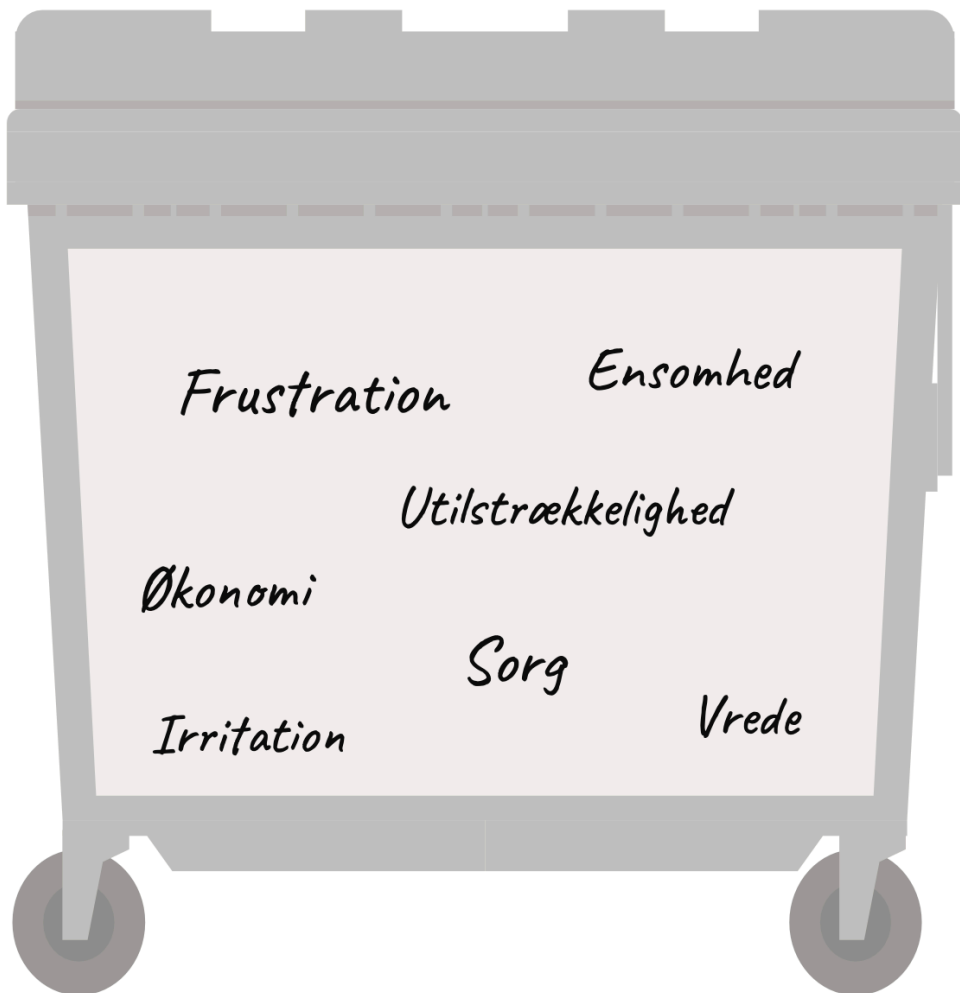
Til sidst skal du sætte en streg mellem prikkerne og gerne farvelægge formen.



DATO

SKROT HVAD DER GÅR DIG PÅ

I skraldespanden her skal du samle alt det negative i din dag.
Det kan være stress, det kan være at du er trist
eller måske noget helt tredje.



Frustrationer du kan opleve er eksempelvis magtesløshed, irritation, vrede, udmattethed, økonomi, ensomhed, dovenskab eller utilstrækkelighed

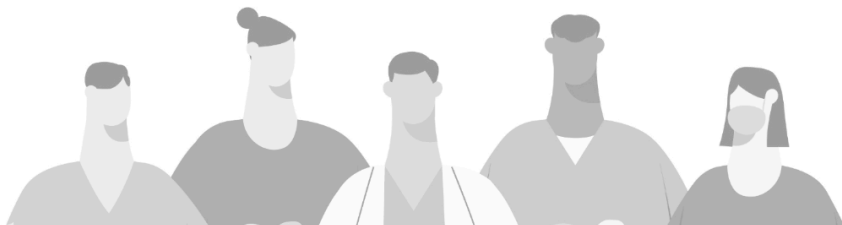
DATO

HVAD BETYDER DINE RELATIONER?

Her skal du udvælge en relation som betyder noget for dig.

Det kan både være en nær relation eller noget fjernt.

Det vigtigste er at du reflekterer over hvordan du har det med din relation.



Min relation med min mor er stærk. Hun hjælper mig med alt lige fra økonomi til medicin og selskab. Jeg har altid haft et nært forhold til min mor, lige fra jeg var helt lille. Jeg har altid været mors dreng, og hun har altid stået bag mig. Min relation til min mor er sund. Vores forhold har aldrig været usundt eller presset og hun har givet ud af sine ressourcer, når der har været brug for dem -uanset hvad.

Alt taget i betragtning, så har min mor været en støtte i mit liv. Både med de ressourcer hun har delt ud af, men også den konstante støtte.

Relationer kan være dit forhold til f.eks din mor, din far, søskende, en ven, naboens kat eller en helt anden. Det er ikke vigtigt om du har et nært eller fjernt forhold. Du skal blot tænke over hvad relationen gør ved og for dig.

DATO**TIDSPUNKT****AKTIVITET**

08.10

Stod op

08.15

Morgenmedicin

08.20

Morgenmøde

10.00

Morgenmad

10.30

Pause

11.00

Besøg af ven

12.00

Frokost

12.30

Pause

14.00

T.R.E

15.00

Træning på romaskine

16.00

Pause

17.00

Aftenmøde

18.00

Aftensmad

18.30

Læse

19.30

Fri leg

I dag var en travl dag. Jeg har haft en okay dag, hvor jeg både har brugt tid på venner og familie, men også på at pleje mig selv. Jeg fandt frem til at det var på tide at få trænet lidt, så jeg var en tur i fitness.

Om eftermiddagen brugte jeg en masse tid på at reflektere over de seneste dage og hvordan mit humør har været.

Senere på dagen fandt jeg tid til at få læst noget i min bog. Jeg er snart færdig med den. Udover at få læst fandt jeg også tid til at få skrevet til nogle af mine venner om vi snart skulle ses, da jeg synes det er længe siden jeg har set nogle af dem.

Alt i alt var det en travl dag, men jeg ser frem til at få slappet af og få noget hvile i denne weekend. Jeg har planlagt så jeg har mulighed for at få rigtig meget hvile i weekenden. Det har jeg gjort fordi næste uge er presset, så jeg må hellere få ladet op.

Made in Aarhus
Diary Crew

Vester Allé 22,
8000 Aarhus C
mail@diarycrew.dk

Din vej til mental ro og klarhed.