VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Sleep & Evening Journal

30 DAGES AFTENJOURNAL
TIL RO, REFLEKSION & BEDRE SØVN

Skab ro
Slip tankemylder
Sov bedre



AFTENREFLEKSION
Find ro i nuet

TANKETØMNING
Slip dagens bekymringer

SØVNTRACKER
Forstå dine søvnmønstre

SUNDE RUTINER
Skab bedre vaner

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Velkommen

Velkommen til Sleep & Evening Journal



Tak fordi du har valgt at prioritere dig selv og din søvn.

I en verden fyldt med skærme, notifikationer og konstante indtryk kan det være svært at finde ro, når dagen er slut. Mange oplever tankemylder, uro eller følelsen af aldrig helt at koble af.

Denne journal er skabt som et lille frirum i din hverdag.

Et sted, hvor du kan sænke tempoet, slippe dagens bekymringer og skabe en mere bevidst overgang fra aktivitet til hvile.

Gennem de næste 30 dage inviteres du til at bruge få minutter hver aften på refleksion, taknemmelighed og nærvær. Målet er ikke at være perfekt eller udfylde hver eneste side.

Målet er blot at skabe et lille øjeblik til dig selv.

Hvorfor aftenrutiner betyder noget

Måden, vi afslutter dagen på, påvirker ofte, hvordan vi sover – og hvordan vi har det næste dag.

Når vi giver os selv tid til at stoppe op, bearbejde dagens oplevelser og slippe tankerne, hjælper vi både krop og sind med at falde til ro.

Små aftenrutiner kan hjælpe dig med at:

- Mindske tankemylder før sengetid
- Skabe mere ro og nærvær
- Styrke taknemmelighed og positive tanker
- Opbygge sundere søvnvaner
- Forbedre din mentale balance

Selv få minutters refleksion kan gøre en stor forskel over tid.

Sådan bruger du journalen

- **Find et roligt øjeblik** om aftenen – gerne 5-10 minutter før sengetid.
- **Lav en kop te, tænd** et stearinlys eller sæt dig et sted, hvor du føler dig afslappet.
- **Besvar dagens spørgsmål** i dit eget tempo.
- Der findes ingen rigtige eller forkerte svar.
- **Journalen er dit personlige rum** til tanker, refleksion og selvomsorg.
- **Du kan udfylde den digitalt på tablet eller computer** eller **printe siderne ud og skrive** i hånden.

Husk

Du behøver ikke være perfekt.
Hvis du springer en dag over,
kan du altid fortsætte dagen efter.

Det vigtigste er ikke,
hvor meget du skriver.

Det vigtigste er,
at du giver dig selv
et øjeblik af ro.

DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver slip på dagen og skaber plads til ro, hvile og fornyet energi."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Min Søvnstatus i Dag



Før du begynder din 30-dages rejse, så brug et øjeblik på at mærke efter. Hvordan har du det lige nu?

Der findes ingen rigtige eller forkerte svar. Formålet er blot at skabe et ærligt øjebliksbillede af din søvn, energi og trivsel.

Når du når til slutningen af journalen, kan du vende tilbage til denne side og se, hvad der har ændret sig.

BEDØM FRA 1-10

SØVNKVALITET

Hvor godt føler du, at du sover lige nu?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

ENERGINIVEAU

Hvor meget energi har du i hverdagen?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

STRESSNIVEAU

Hvor stresset eller mentalt belastet føler du dig?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

AFTENRO

Hvor let har du ved at koble af om aftenen?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

SKÆRMTID FØR SENGETID

Hvor tilfreds er du med dine digitale vaner om aftenen?

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

REFLEKSION

Hvad udfordrer min søvn mest lige nu?

_____

_____

_____

Hvad håber jeg at opnå gennem de næste 30 dage?

_____

_____

_____

MIN INTENTION

Efter de næste 30 dage ønsker jeg at føle mig:

- ♡ Mere udhvilet
- ♡ Mere afslappet
- ♡ Mere nærværende
- ♡ Mindre stresset
- ♡ Mindre påvirket af skærme
- ♡ Mere i balance
- ♡ Andet: _____

DAGENS AFFIRMATION

"Jeg fortjener ro, hvile og en god nats søvn."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Min Ideelle Aftenrutine

Små rutiner kan gøre en stor forskel for både din søvn og dit velvære.

Brug denne side til at skabe en aftenrutine, der hjælper dig med at finde ro, slippe dagens tanker og forberede dig på en god nats søvn.

Du behøver ikke gøre alt perfekt. Vælg blot de vaner, der føles realistiske og meningsfulde for dig.



Min ønskede sengetid

Jeg ønsker at gå i seng kl.: .....

Jeg ønsker at stå op kl.: .....

Mine aftenritualer

Sæt kryds ved de ritualer, du gerne vil prioritere:

- [ ] Slukke for telefonen 30-60 minutter før sengetid
- [ ] Drikke en kop te
- [ ] Læse en bog
- [ ] Journaling eller refleksion
- [ ] Taknemmelighedsøvelse
- [ ] Let udstrækning
- [ ] Meditation eller dybe vejrtrækninger
- [ ] Dæmpe lyset i hjemmet
- [ ] Lytte til afslappende musik
- [ ] Gå i seng på samme tidspunkt hver dag
- [ ] Andet: .....

Mine største søvnforstyrrelser

Hvad påvirker min søvn negativt?

.....

.....

.....

Hvad vil jeg gøre mindre af om aftenen?

.....

.....

.....

Mit løfte til mig selv

De næste 30 dage vil jeg prioritere min søvn og mit velvære ved at:

.....

.....

.....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg afslutter dagen med ro og giver mig selv lov til at hvile."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 1

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver slip på dagen og tillader mig selv at hvile."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 2

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver slip på dagens bekymringer og vælger ro."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 3

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg er taknemmelig for denne dag og alt, den har lært mig."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 4

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Min krop og mit sind fortjener hvile."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 5

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg behøver ikke gøre mere i dag. Jeg er nok."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 6

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg vælger fred frem for perfektion."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 7

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg tillader mig selv at sænke tempoet."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 8

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Ro begynder med et enkelt bevidst åndedrag."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 9

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg afslutter dagen med taknemmelighed."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 10

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg slipper det, jeg ikke kan kontrollere."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 11

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Min søvn er vigtig, og jeg prioriterer den med kærlighed."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 12

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg er tryg, rolig og klar til hvile."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 13

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver slip på dagens stress og spændinger."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 14

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg vælger nærvær frem for bekymringer."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 15

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg behandler mig selv med venlighed og omsorg."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 16

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg tillader mig selv at hvile uden skyldfølelse."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 17

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg er stolt af de små skridt, jeg tager hver dag."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 18

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg fortjener en fredfyldt og genopbyggende søvn."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 19

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Mit hjem er et sted for ro, tryghed og afslapning."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 20

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg vælger at lade dagen være færdig."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 21

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver mig selv lov til at være stille."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 22

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg fylder mit sind med taknemmelighed og fred."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 23

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg er præcis dér, hvor jeg skal være."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 24

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg giver slip på perfektion og omfavner balance."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 25

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg møder mig selv med tålmodighed og forståelse."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 26

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg vælger at fokusere på det gode i dag."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 27

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg skaber plads til ro i både krop og sind."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 28

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet: .....



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg lader natten genoplade min energi."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: 29

Slip Dagen

AFTENREFLEKSION

Tag et øjeblik til at tænke tilbage på dagen.

Hvad var dagens bedste øjeblik?

Hvad er jeg taknemmelig for i dag?

Hvad lærte jeg i dag?

I morgen vil jeg fokusere på

Slip dagen

Er der noget, du ønsker at give slip på, inden du går i seng?

Tanketømning

Skriv alle tanker, bekymringer eller ting, du ikke ønsker at tage med ind i natten.

MIT HUMØR I AFTEN

- [ ] Rolig
- [ ] Taknemmelig
- [ ] Træt
- [ ] Glad
- [ ] Eftertænksom
- [ ] Stresset
- [ ] Håbefuld
- [ ] Andet:



DAGENS AFFIRMATION

"Jeg stoler på processen og tager én dag ad gangen."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

DAG: _____

Dag 30 – Afslutning

"Jeg afslutter denne rejse med taknemmelighed,
ro og fornyet energi.
Jeg bærer roen, balancen og de gode vaner
med mig videre.

Hvad har denne rejse givet mig?
Hvad har jeg lært om mig selv?

Hvad er jeg mest stolt af?
Hvilke sejre – små som store – vil jeg huske?

Hvilke aftenvaner vil jeg fortsætte med?
Hvilke rutiner har gjort en positiv forskel?

Hvordan har min søvn ændret sig?
Hvørdan har jeg det nu sammenlignet med dag 1?

Hvad ønsker jeg mere af i mit liv?
Hvørdan vil jeg fortsætte med at skabe ro, balance og nærvær?

Mit løfte til mig selv
Hvørdan vil jeg prioritere mig selv og min søvn fremover?

Tre ting jeg vil huske fra denne rejse

1. _____
2. _____
3. _____

Min intention fremad
Sådan vil jeg leve med ro, balance og gode vaner i min hverdag fremover:

DAGENS AFFIRMATION

"Jeg afslutter denne rejse med taknemmelighed,
ro og fornyet energi.
Jeg bærer roen, balancen og de gode vaner med mig videre."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Søvntracker

Brug denne tracker til at få overblik over dine søvnmønstre og se dine fremskridt dag for dag.

DAG	DATO	TIMER SOVET (ca.)	SØVNKVALITET (1-10)	NOTER
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

MINE INDSIGTER

Hvad har jeg lært om min søvn i denne 30 dages rejse?

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Aftenrutine Tracker

Små aftenrutiner skaber store forandringer.
Brug denne tracker til at holde dig selv ansvarlig og se din udvikling over 30 dage.

DAG	Ingen telefon sidste 30 min	Journal udfyldt	Te/vand	Fast sengetid	Afslapning
1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐

MINE NOTER

"Du fortjener ro, hver dag."

VIVA VITA

LEV I NUET. FIND DIG SELV.

Brev til mig selv

Kære dig,

Tillykke med at have gennemført denne 30 dages rejse med dig selv.

Du har givet dig selv tid. Tid til at stoppe op, reflektere, slippe dagen og skabe aftener, der nærer både krop og sind.

Hver aften, du har valgt ro frem for travlhed.
Hver gang, du har lyttet til dine behov.
Hver lille handling har været et skridt mod et liv i bedre balance.

Må denne rejse blive starten på en ny vane –
en kærlig påmindelse om, at du fortjener hvile, nærvær og omsorg.

Husk: Du behøver ikke være perfekt.
Du skal bare blive ved med at vælge dig selv – lidt hver dag.

Du har allerede gjort det vigtigste.
Du er dukket op for dig selv.

Jeg er stolt af dig.
Tak fordi du har ladet mig være en del af din rejse.

Med kærlighed,

VivaVita ♡

Du fortjener ro. Hver dag.