VIVA ♡ VITA

WELLNESS JOURNAL

(30 dage)

30 DAGE
TIL MERE RO,
NÆRVÆR OG
SELVOMSORG

DAGBOG TIL REFLEKSION & NÆRVÆR



REFLEKTION · TAKNEMMELIGHED · NÆRVÆR · SELVOMSORG · INDRE RO

♡ SKAB SMÅ PAUSER – OPBYG STORE FORANDRINGER ♡

Velkommen til din Self-Care Journal

30 dage til mere ro og balance

Denne journal er skabt til dig, der ønsker mere ro, nærvær og balance i hverdagen. Gennem små daglige refleksioner og enkle øvelser får du mulighed for at skabe mere plads til dig selv og det, der giver energi.

Skab små øjeblikke af nærvær, refleksion og selvomsorg hver dag..

Sådan bruger du journalen

- Brug 5-10 minutter dagligt
- Der findes ingen rigtige eller forkerte svar
- Skriv ærligt og uden perfektionisme
- Kom tilbage til siderne så ofte du ønsker



VIVA✦VITA

Dag 1

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 2

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 3

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 4

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 5

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 6

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 7

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Uge-refleksion

Denne uge har jeg været stolt af:

Det gav mig energi:

Det drænede mig:

Hvordan kan jeg passe bedre på mig selv næste uge?

Ekstra Trackers - uge 1

Humørtracker

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Energi-tracker

Hvordan var dit energiniveau?

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Søvntracker

Timer pr. nat

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Vandtracker

Daglig væskeindtagelse

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Stressniveau

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○



Dag 8

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 9

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 10

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 11

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 12

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 13

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 14

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Uge-refleksion

Denne uge har jeg været stolt af:

Det gav mig energi:

Det drænede mig:

Hvordan kan jeg passe bedre på mig selv næste uge?

Ekstra Trackers - uge 2

Humørtracker

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Energi-tracker

Hvordan var dit energiniveau?

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Søvntracker

Timer pr. nat

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Vandtracker

Daglig væskeindtagelse

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Stressniveau

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○



Dag 15

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 16

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 17

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 18

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 19

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 20

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 21

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Uge-refleksion

Denne uge har jeg været stolt af:

Det gav mig energi:

Det drænede mig:

Hvordan kan jeg passe bedre på mig selv næste uge?

Ekstra Trackers - uge 3

Humørtracker

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Energi-tracker

Hvordan var dit energiniveau?

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Søvntracker

Timer pr. nat

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Vandtracker

Daglig væskeindtagelse

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Stressniveau

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○



Dag 22

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 23

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 24

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 25

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 26

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 27

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 28

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 29

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Dag 30

Morgen

Hvordan har jeg det i dag?

□ Rolig
□ Energifyldt
□ Træt
□ Stresset
□ Taknemmelig
□ Motiveret

Dagens intention

I dag vil jeg give mig selv:

Mit vigtigste fokus

Self-care handling

Hvad vil jeg gøre for mig selv i dag?

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Uge-refleksion

Denne uge har jeg været stolt af:

Det gav mig energi:

Det drænede mig:

Hvordan kan jeg passe bedre på mig selv næste uge?

Ekstra Trackers - uge 4

Humørtracker

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Energi-tracker

Hvordan var dit energiniveau?

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Søvntracker

Timer pr. nat

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Vandtracker

Daglig væskeindtagelse

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○

Stressniveau

1 ○ **2** ○ **3** ○ **4** ○ **5** ○ **6** ○ **7** ○ **8** ○ **9** ○ **10** ○



Afsluttende refleksion

Vurder dig selv 30 dage senere

Hvad har jeg lært om mig selv?

Hvilke vaner vil jeg tage med videre?

Hvordan føles min hverdag nu?



Noter