



Core-dagbog skabelon

Herunder ser du den faste struktur, du skal bruge hver dag. Denne skabelon er dit faste anker gennem alle ugerne i forløbet.


Morgen (1 minut)


 Dato:

 Mit fokus i dag:


(Én intention eller den vigtigste opgave)

Aften (5-10 minutter)


 Tre ting, der gik godt / Hvad gav mig ro i dag:

 Status på mine vaner:


Hvordan landede min indsats i dag? Hvis noget smuttede, hvad forhindrede mig i det? (Vær nysgerrig, ikke dømmende)

 Hvad vil jeg justere i morgen:

(En lille ændring i mine omgivelser eller min plan)

 Mine tre vigtigste opgaver i morgen:

(Skriv dem ned nu, så din hjerne kan give slip på dem)

 **Tip:** Print 7 ark ad gangen – ét til hver dag i ugen. Læg dem et sted, hvor du ser dem hver aften, fx ved sengen eller på skrivebordet.

