

DAGBOG

Stressguide

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.

Kost

Jeg spiste dette til morgenmad: _____

Klokken: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til frokost: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Jeg spiste dette til aftensmad: _____

Klokken.: _____

Så længe var jeg mæt: * _____

Mellemmåltider i løbet af dagen: _____

Klokken.: _____

Krop og sind

Min fordøjelse har i dag været: _____

Mit humør har i dag været: _____

Mit humør svinger i løbet af dagen: _____

Min søvn har i dag været: _____

Andre symptomer jeg har oplevet: _____

Dette vil jeg evt. forbedre i forhold til min kost fra i morgen: _____

* Ved sult indenfor 3 timer, øges mængden af protein og fedt/nødder.

Motion

Hvad har jeg lavet: _____

Hvordan var det: _____

Indsigter jeg har fået om min krop og mit sind i dag: _____

Pleje af egne behov og ønsker

Hvordan har jeg været som forældre for mit indre barn i dag: _____

Har jeg gjort noget i dag, som jeg ikke havde lyst til: _____

Adfærd jeg vil ændre fra i morgen: _____

Hvad skal der til for at det lykkes: _____

Tak

I dag er jeg taknemmelig for: _____

3 ting jeg elsker ved mig selv eller mit liv: * _____

* Det skal være 3 nye ting hver dag.