

DAGBOK og JOURNALFØRING:



Du skriver regelmessig ned noe om deg selv

Dagbok: **hva** som har skjedd

Journalføring: **hvordan** du opplever det



Picture: Jessica Delp on Unsplash

Journalføring:
Du besvarer de samme spørsmålene
hver dag, uke, måned eller år



Picture: Towfiq Barbhuiya on Unsplash

Hvilke spørsmål? Hvor ofte?
Det bestemmer du!

Journalføring



+ selvfølelse

+ læring ved erfaring

+ lykke

+ Positiv holdning

+ fornøyd

+ suksess

+ kreativitet

+ sunn og frisk

+ god søvn

HVORDAN??



Picture: Calum MacAulay on Unsplash

Ulike typer journalføring



Fokus på positive ting!

TAKKNEMLIGHET:

En til to ganger per uke:

Skriv ned det du er takknemlig for (ting, aktiviteter, hendelser, mennesker, resultater...).

Velg ut ett element eller to og skriv ned i detalj, mens du kjenner etter på følelsene det gir.

+ lykke

+ produktivitet

+ selvtillit

- stress

+ kvalitetsrelasjoner

- angst og depresjon

+ søvnkvalitet

+ "mindfulness"

+ styrke til å motstå fristelser

Ulike typer journalføring II



SUKSESS:

Hver dag/uke

Fokuser på det som
virkelig er viktig for
deg

Sett deg kortsiktige og langsiktige mål

Lag en liste over:

- ★ Hva har jeg oppnådd?
(Husk at "småting" kan være viktige)
- ★ Hva har jeg lært?
- ★ Hva kan jeg forbedre?
- ★ Hva er jeg takknemlig for?
- ★ Hva gjorde meg lykkelig i dag?
- ★ Hvordan komme tettere inn på mine mål?

Suksess-journalen har alle fordelene til takknemlighets-journalen

+ Måloppnåelse

+ Motivasjon

+ Få ting gjort

Det er mange andre typer journalføring



- **HURRA-LISTE**: ALT DET POSITIVE JEG HAR FÅTT TIL I DAG
- **MORGEN-SIDE**: KLARERER HJERNEN OG HJELPER DEG I Å PRIORITERE
- **DRØMME JOURNAL**: HER SKRIVER DU MER OM DRØMMENE DINE
- **PUNKT-JOURNAL**: KALLES OFTE "TO-DO" LISTE / REDUSERER STRESSNIVÅ
- **KUNST-JOURNAL**: SKRIV MER OM FØLELSENE DINE NÅR DU HAR KUNSTOPPLEVELSER
- **NØKKEJOURNAL**: FOKUSER PÅ EN NØKKEHENDELSE HVER DAG
- **NATUR-JOURNAL**: FOKUSER PÅ NATUREN RUNDT DEG OG SKRIV DET NED
- **LISTE-JOURNAL**: LAG LISTER OVER TING DU LIKER Å GJØRE, FAVORITTBØKER, MAT, REISEMÅL, FILMER, PERSONER...

Eller – du kan lage et helt annet format:



Picture: Kelly Sikkema on Unsplash

Hver dag legger du
← HER en papirlapp med

- en bra ting du gjorde eller
- en positiv opplevelse

På slutten av året: **LUKK OPP!**

... ALLE kan skrive journal!



- Ikke vær redd for å komme i gang!
- Alle kan gjøre det!
- Husk å reflektere over det du skriver ned.
- Ikke tenk på at du har for liten tid, 10 minutter holder og det er det verdt. Prøv, da vel!
- Regelmessighet: skriv litt hver dag; begynner du å hoppe over dager så er det lett å stoppe helt. Prøv å la det bli en vane!
- Det finnes apper for journalføring, men mange mener at penn og papir fungerer best.