



Dagbok för din personliga utveckling

100 frågor att reflektera
över och svara på



Jonah Stark



Denna dagbok väljer du själv om du vill skriva ut och fylla i, eller om du hellre vill fylla i den på datorn, mobilen eller surfplattan.

Ett tips är att använda Adobe Reader (gratis app) när du fyller i på mobil eller surfplatta.

Du väljer själv om du vill svara på en fråga om dagen, eller flera samtidigt.

Reflektera, skriv och utvecklas!





1

Gör en lista med alla dina känslor just nu
- Vad tycker upp först?




2

Skriv ner 10 saker som du älskar med
dig själv.



3

Tänk på den bästa känslan du haft och skriv ner dina tankar kring den.



4

Skriv ner vad du är mest tacksam över
hos dig själv.






5

Skriv ner 10 saker som fått dig att le idag.

A large, empty white rectangular area intended for writing the 10 things that made the user laugh today.





6

Skriv ner 5 saker som du uppnått och
är stolt över.



7

Tar du hand om din mentala och
psykiska hälsa? Hur?



Jonah Stark

Hur ofta firar du dig själv och allt du
uppnår?



9

Skriv ner 5 saker som du just nu är stressad över. Varför?





10

Skriv ner 5 saker som du just nu är stressad över, MEN som du kan förändra.

Vilka situationer skapar rädsla hos dig?





12

Gör du ibland saker bara för att imponera
på andra? Vad och varför?



13

Vad är du bra på?



Jonah Stark



Har du någonsin upplevt "fight or flight mode"? (slåss eller fly inom stress)



15


Lista de saker du tänker på oftast.

Hur får de dig att känna?



16

Har du någon att prata med när du mår
dåligt? Vem/vilka och varför?



Vad vill du göra med ditt liv?





18

Vilka vill du omge dig med?



Jonah Stark

Vilka upplevelser vill du ha på din
bucket-list?



20


Vad är du tacksam för i ditt liv?




Jonah Stark



Vilka aktiviteter gör du oftast? Hur får de dig att känna?



Vad skulle du kunna göra för att förbättra
din dagliga rutin?





23

Lägg märke till tankar du haft idag. Har
någon tanke varit upprepande?



24

Vad har du skjutit upp på sistone, och
varför?





25

Vad längtar du mest eller?



Jonah Stark



26


Om du fick det du längtade mest efter, hur skulle ditt liv se ut?





27

Skriv ner alla saker som skulle kunna göra
dina dagar bättre.



Jonah Stark

Skriv ner alla ovanor du skulle vilja bli av
med.

Hur mår du vanligtvis?





30

Hur mäter du framgång?



Jonah Stark



31

Vad betyder framgång för dig?



Jonah Stark

Tror du att du någon gång kommer att vara
så framgångsrik som du skulle vilja vara?




Skriv ner alla egenskaper framgångsrika
människor har gemensamt.

Hur får det dig att känna när du gör ett
misstag på jobbet?



35

Tror du på din förmåga att få dina drömmar
att gå i uppfyllelse?



36

Skulle du säga att du tillåter dig själv att göra
misstag?

Tar du ansvar över dina misstag eller skyller
du på andra?

Vad betyder det att "ta steg framåt" för dig?



Skapar du ursäkter?
Hur kan du jobba runt dem?



40

Är du en pessimist eller optimist?

Varför?



Jonah Stark

Vad betyder det enligt dig att leva ett
meningsfullt liv?



Vilken förändring vill du göra i världen?





43

Hur skulle en perfekt dag se ut för dig; från
att du vakna tills du la dig?



Känner du att du förtjänar att ha det du vill ha?



45

Känner du att du förtjänar att nå dina
drömmar?





46

Om du fortsätter precis som du gör nu, var
befinner du dig om ett år?

Hur mycket skulle du önska att du hade på ditt
bankkonto just nu och varför?





48

Vilka objekt, stilar, lukter och känslor
beskriver bäst ditt drömliv?



Jonnah Stark


Vad hindrar dig från att göra handling av det
du vill?





50

Vad är du villig att offra för att få det du vill i
livet?





51

Vad kan du göra idag för att bygga ditt
drömliv?




Jonnah Stark



52

Om du kunde gå tillbaka i livet, vad skulle du
förändra?







53

Hur skulle den förändringen påverka dig idag?



Finns det något du inte längre gör som du
skulle vilja göra igen?






55

Vilket minne, person eller känsla behöver du
släppa taget om?




Jonah Stark



56

Varför tror du att du ännu inte släppt taget
om det/den?





57

Vilket råd skulle du ge ditt yngre jag?



Jonah Stark

Vad skulle ditt yngre jag ge för råd till dig?





59

Vilket misstag eller utmaning lärde dig något
som du är tacksam över idag?





60

Beskriv ett traumatisk eller sorgset minne och skriv ner allt du lärde dig utav det.




Jonnah Stark



61

Om du kunde träffa en yngre version av dig
själv, vad skulle du säga?



Om en version av ditt yngre jag såg ditt liv
idag, vad skulle hen säga?

Hur ofta ignorerar du dina egna känslor?




Lyssnar du på din magkänsla?



65


Vad är den längsta tid du varit arg på någon?






66


Hur känns det när du är i en situation med nya
människor?




Hur känner du för ditt jobb?
(eller annan inkomstaktivitet)



Finns det något du tror att du aldrig kommer
att göra? Varför?



Finns det något du känner som du inte längre
skulle vilja känna?





70

Hur beter du dig när du är pressad?



Jonah Stark


Hur beter du dig när du hanterar svåra
känslor?



Håller du inne dina känslor eller är du bra på
att ventilerera dem?

Vad kan du börja med idag som kommer att
göra ditt framtida jag glad och tillfreds?






74

Skriv ner alla saker du vill göra inom 12
månader.



Jonah Stark



75

Hur visualiserar du dig själv om 20 år från nu?

Hur känns det att visualisera?



76

Gör du utmanande saker idag som gör ditt liv
bättre i framtiden?



Jonah Stark



77

Vart och hur bor ditt framtida jag?



Jonah Stark





78


Vad vill du känna dig stolt över om 3 år?



Jonah Stark

Vad tror du att ditt framtida jag förtjänar?





80

Föreställ dig att du ligger på din dödsbädd,
ångrar du något du inte gjorde?

Hur vill du att ditt liv ser ut när du är
pensionär?



Vad betyder personlig utveckling för dig?



Anser du att du är självmedveten?



När var senast du tog en risk? Var det värt
det?



Skriv ner 3 viktiga saker du lärt dig och aldrig glömmer.



Anser du att du är bra på att kommunicera?





87

Stoppar rädslan för misslyckande dig från att
ta tag i saker?




Jonah Stark

Har du växt som person under de senaste 12
månaderna? Hur?

När du träffar någon för första gången, vad får dig att gilla dem? Varför?





90

Vad kan du göra för att förbättra dina
relationer?



Jonah Stark

Hur uttrycker du dina känslor för människor
du bryr dig om eller älskar?

Hur ofta föreställer du dig själv i andras skor?

Vad anser du vara viktigast i en relation?

Varför?




Beskriv din drömpartner som du förtjänar.

Finns det något du bör be om ursäkt för?




Vad ser människor i dig som får dem att älska
dig eller se upp till dig?



Vilken rädsla har du övervunnit? Hur?



Hur skulle du beskriva en självsäker person?




99

Vilka anledningar finns det till att vara tacksam
för din kropp?




Jonah Stark



100

Efter att ha svarat på alla dessa frågor:
Hur skulle du beskriva dig själv?



Jonah Stark