

Daily Self Boost

Min Dag -
Min planering



Min dag - min planering.
Balans & välmående.
Denna planen tillhör...

Datum _____

M T O T F L S

Min plan...

Dagens fokus...

Dagens belöning...

Min dagliga rutin

Min To-Do

Välstånd

Morgon

Eftermiddag

Kväll

Läggdags

Kärlek

Hälsa

Reflektion

Flow

Vatten



Idag mår jag:



Veckan som helhet:



Datum _____

M T O T F L S

Hälsomål

Mentalt

Fysiskt

Min fantastiska plan för att uppnå målen.

Datum _____

M T O T F L S

Self-Care

Måndag

Mina To do's

Tisdag

Mina mål för veckan

Onsdag

Torsdag

Mina prioritering för veckan

Fredag

Anteckningar

[illegible]

Datum _____

M T O T F L S

Hälsa

	Måltider	Träning
Måndag	F	Träning
	L	
	M	
Tisdag	F	Träning
	L	
	M	
Onsdag	F	Träning
	L	
	M	
Torsdag	F	Träning
	L	
	M	
Fredag	F	Träning
	L	
	M	
Lördag	F	Träning
	L	
	M	
Söndag	F	Träning
	L	
	M	

Månad: _____

Kalender

Månadens mål:

Månad

Månadsöversikt

Fokus

Uppgifter

[illegible]

Anteckningar

[illegible]

Födelsedagar

Events

Viktiga bokningar

Månadens mål

Månad _____

Self-Care Ruti

Morgonrutin

[illegible]

Kvällsrutin

[illegible]

Datum _____

M T O T F L S

Hälsosam måltidsplanering

	Frukost	Lunch	Middag
M			
T			
O			
T			
F			
L			
S			

Datum _____

M T O T F L S

Saker jag är bra på:

Saker jag är bra på

Områden jag vill utveckla/förbättra

[illegible][illegible]

Datum _____

M T O T F L S

Släpp taget...

Saker jag vill släppa taget om:

Säg NEJ till...

Inget mer...

Sluta...

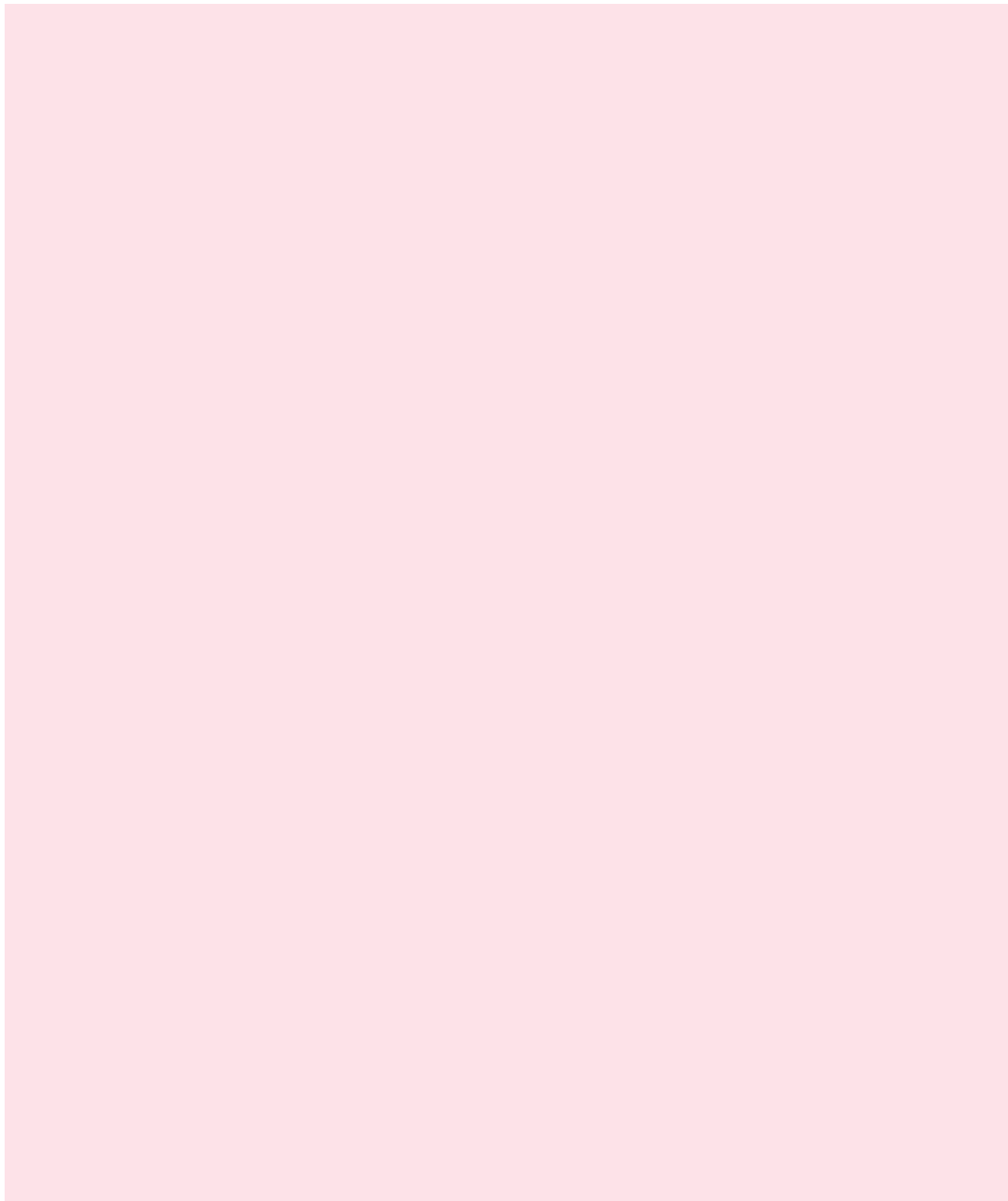
Släpp...

Datum _____

M T O T F L S

Visualisera

Visualisera/rita en glad och självsäker version av dig själv



Datum _____

M T O T F L S

Ditt drömäventyr

Planera dina drömaktiviteter, utflykter och semesterar.

A large, empty pink rectangular area intended for planning dream activities, trips, and vacations. It occupies the majority of the page below the introductory text.

Datum _____

M T O T F L S

Goal Tracker

Datum _____

M T O T F L S

Mina mål - Tracker

Mitt mål	Action för att nå målet	
		♥
		♥
Mitt varför		♥
		♥
	Belöning	♥
Mitt mål	Action för att nå målet	
		♥
		♥
Mitt varför		♥
		♥
	Belöning	♥
Mitt mål	Action för att nå målet	
		♥
		♥
Mitt varför		♥
		♥
	Belöning	♥
Mitt mål	Action för att nå målet	
		♥
		♥
Mitt varför		♥
		♥
	Belöning	♥

Datum _____

M T O T F L S

Mina årsmål

Januari

Februari

Mars

April

Maj

Juni

Juli

Augusti

September

Oktober

November

December

Datum _____

M T O T F L S

Mina 3-månaders mål

Vad vill jag uppnå?

Mål månad 1

Mål månad 2

Mål månad 3

Datum _____

M T O T F L S

Mina ambitioner

Datum _____

M T O T F L S

Actioplan

Actions jag behöver ta för att nå mina ambitioner:

1

2

3

4

Datum _____

M T O T F L S

Self-Care Checklist

Vad jag gör för att ta hand om mig ?

Humör

Reflektioner och anteckningar:

Datum _____

M T O T F L S

Tracker: drömmar

Månad _____

Tracker: känslor, beteende och tankar

Månad _____

Tracker: dricka vatten

Mål: _____

Ett glas = 

Dag 1 _____     

Dag 2 _____     

Dag 3 _____     

Dag 4 _____     

Dag 5 _____     

Dag 6 _____     

Dag 7 _____     

Dag 8 _____     

Dag 9 _____     

Dag 10 _____     

Dag 11 _____     

Dag 12 _____     

Dag 13 _____     

Dag 14 _____     

Dag 15 _____     

Dag 16 _____     

Dag 17 _____     

Dag 18 _____     

Dag 19 _____     

Dag 20 _____     

Dag 21 _____     

Dag 22 _____     

Dag 23 _____     

Dag 24 _____     

Dag 25 _____     

Dag 26 _____     

Dag 27 _____     

Dag 28 _____     

Dag 29 _____     

Dag 30 _____     

Dag 31 _____     

Jag fixar detta!

Månad _____

Tracker: 30 dagars tacksamhet

Jag är tacksam för:

Dag 1 _____ 

Dag 2 _____ 

Dag 3 _____ 

Dag 4 _____ 

Dag 5 _____ 

Dag 6 _____ 

Dag 7 _____ 

Dag 8 _____ 

Dag 9 _____ 

Dag 10 _____ 

Dag 11 _____ 

Dag 12 _____ 

Dag 13 _____ 

Dag 14 _____ 

Dag 15 _____ 

Dag 16 _____ 

Dag 17 _____ 

Dag 18 _____ 

Dag 19 _____ 

Dag 20 _____ 

Dag 21 _____ 

Dag 22 _____ 

Dag 23 _____ 

Dag 24 _____ 

Dag 25 _____ 

Dag 26 _____ 

Dag 27 _____ 

Dag 28 _____ 

Dag 29 _____ 

Dag 30 _____ 

Dag 31 _____ 

Månad _____

Tracker: Self-Care

Fysiskt

Känslomässigt

Reflektioner och anteckningar:

Månad _____

Tracker: mediciner & vitaminer

Månad: _____

Min Fitness Tracker

Mina mått

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Vikt				
BMI				
Midja				
Bröst				
Överarm				
Ovan knä				
Lår				
Höft				

Månad _____

30-dagars TräningsTracker

Mitt träningsmål per dag:

Dag 1 _____ 

Dag 2 _____ 

Dag 3 _____ 

Dag 4 _____ 

Dag 5 _____ 

Dag 6 _____ 

Dag 7 _____ 

Dag 8 _____ 

Dag 9 _____ 

Dag 10 _____ 

Dag 11 _____ 

Dag 12 _____ 

Dag 13 _____ 

Dag 14 _____ 

Dag 15 _____ 

Dag 16 _____ 

Dag 17 _____ 

Dag 18 _____ 

Dag 19 _____ 

Dag 20 _____ 

Dag 21 _____ 

Dag 22 _____ 

Dag 23 _____ 

Dag 24 _____ 

Dag 25 _____ 

Dag 26 _____ 

Dag 27 _____ 

Dag 28 _____ 

Dag 29 _____ 

Dag 30 _____ 

Dag 31 _____ 

Månad _____

30 dagars goda gärningar

Lista 30 goda gärningar - och checka av när de är utförda!

Dag 1 _____ 

Dag 2 _____ 

Dag 3 _____ 

Dag 4 _____ 

Dag 5 _____ 

Dag 6 _____ 

Dag 7 _____ 

Dag 8 _____ 

Dag 9 _____ 

Dag 10 _____ 

Dag 11 _____ 

Dag 12 _____ 

Dag 13 _____ 

Dag 14 _____ 

Dag 15 _____ 

Dag 16 _____ 

Dag 17 _____ 

Dag 18 _____ 

Dag 19 _____ 

Dag 20 _____ 

Dag 21 _____ 

Dag 22 _____ 

Dag 23 _____ 

Dag 24 _____ 

Dag 25 _____ 

Dag 26 _____ 

Dag 27 _____ 

Dag 28 _____ 

Dag 29 _____ 

Dag 30 _____ 

Dag 31 _____ 

Månad _____

Födelsedagar

Januari

Februari

Mars

April

Maj

Juni

Juli

Augusti

September

Oktober

November

December

Datum_____

M T O T F L S

Min tacksamhetsjournal

Jag är tacksam för...

Sinne, kropp och själ eftersom:

Vänner och familj eftersom:

Hälsa och arbete eftersom:

Passioner och hobbyer eftersom:

Tidigare erfarenheter eftersom:

Datum_____

M T O T F L S

Egoboost till mig själv

Datum _____

M T O T F L S

Mina Affirmationer

Boosta mitt mindset!

Datum _____

M T O T F L S

Manifestationsjournal

Skriv ner din önskade manifestation

Beskriv vad du kan ta för actions

Visualisering

Jag ser...

Jag har..

Jag känner..

Mina dagliga affirmationer

Resultat när jag uppnått detta:

Datum_____

M T O T F L S

Manifestation - 369 metoden

Jag vill manifestera:

Morgon: upprepa din önskade manifestation 3 gånger. Fyll i här:

1.

2.

3.

Eftermiddag: upprepa din önskade manifestation 6 gånger. Fyll i här:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Kväll: upprepa din önskade manifestation 9 gånger. Fyll i här:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Datum_____

M T O T F L S

Jag älskar mig själv!

Jag är bra på..

Jag får komplimanger för...

**Jag
älskar
mig
själv!**

Jag är vacker för att...

Jag mår bra när...

Datum _____

M T O T F L S

Frågor till mig själv:

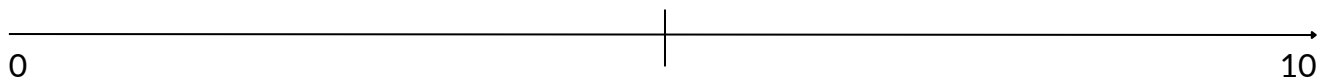
Vad var något bra som hände idag?

Vad var något positivt som sagts?

Vilken komplimang vill jag ge mig själv idag?

Vilka positiva känslor har jag upplevt idag?

Så här betygsätter jag min självkänsla på skala 1-10:



Vad kan jag göra för att komma högre upp på skalan?

Månad _____

Tracker: Skönhetsrutin

Morgonrutin

[illegible]

Kvällsrutin

[illegible]

Månad _____

Hudvårdsrutin

Min hudtyp: _____

Mål med min hudvård	Hudproblem

Morgonrutin

Kvällsrutin

Datum _____

M T O T F L S

Hårvård

[illegible][illegible]

Datum _____

M T O T F L S

Mina anteckningar

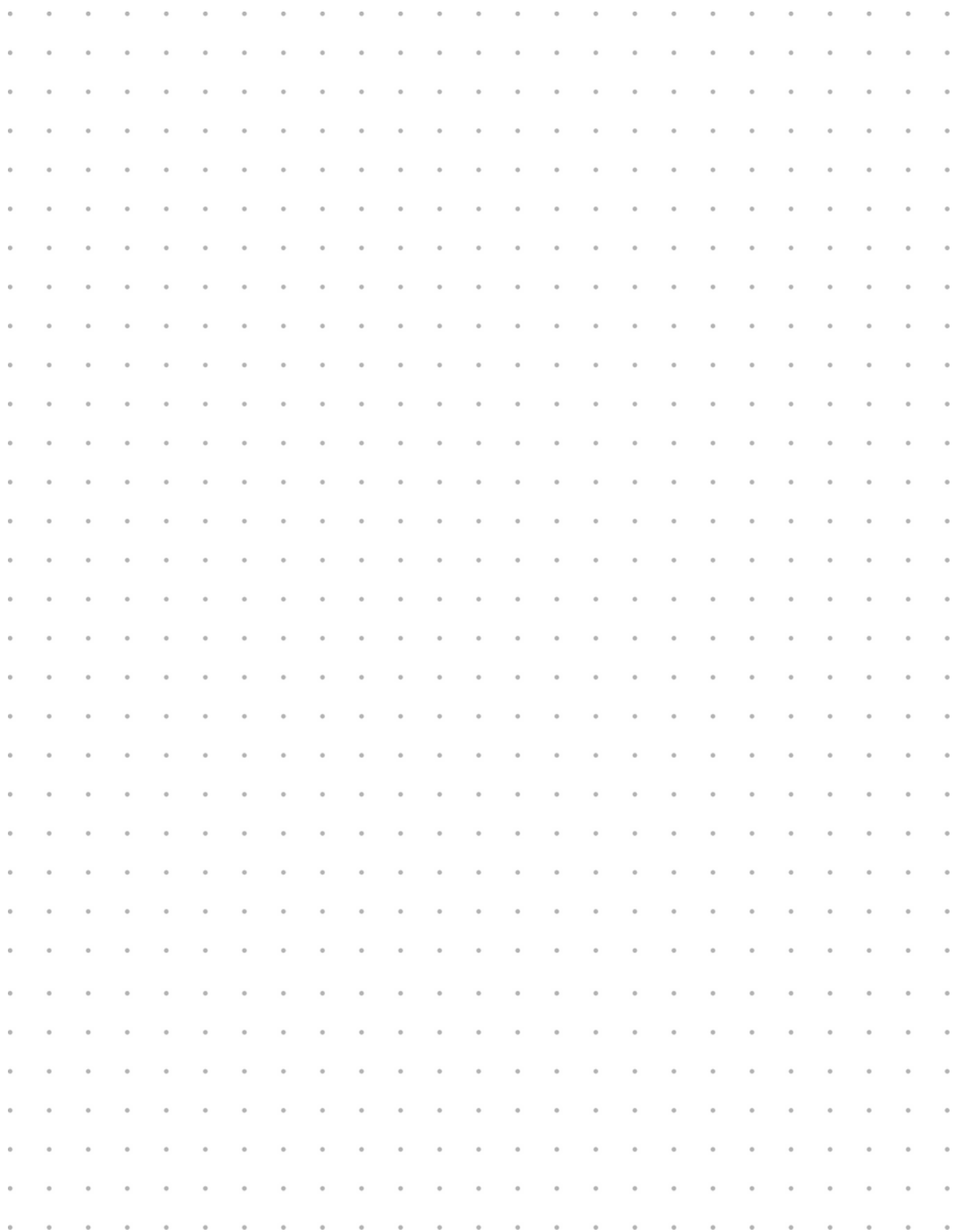
[illegible]

Datum _____

M T O T F L S

Datum_____

M T O T F L S



Date:_____

M T W T F S S