

Positiv dagbok

Dag/tid	Situation som utlöste självkänsla Notera tillfällen när du kände dig accepterad eller kompetent som person.	Känslor* Hur starka? (0–100%)	Självvärdering och positiva sidor**	Hälsosamma reaktioner Påminn dig själv om att använda dina positiva sidor.

*Känslor: stolt, glad, nöjd med sig själv, självrespekt

**Vilka av dina positiva egenskaper eller handlingar som bidrog?