Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Mine		Mental energi: Taget			Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Behov og ønsker: Mine		Mental energi: Taget			Mental energi: Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Behov og ønsker: Mine		Mental energi: Taget			Mental energi: Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Mine		Mental energi: Taget			Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Mine		Mental energi: Taget			Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Mine		Mental energi: Taget			Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

Logbog: Træning i selvvalidering

Find vejledningen på datlinien.dk/selvvalidering

Dato:

Dagens tre vigtigste mål

1.

2.

3.

Dagens refleksioner og bemærkninger

Dagens sårbarheder

☐ Søvn ☐ Kost ☐ Motion ☐ Andet:

Hvordan har jeg valideret mig selv i dag?

- ☐ Været opmærksom og nærværende over for mine tanker, følelser og kropsfornemmelser – uden at dømme eller overidentificere mig
- ☐ Lagt mærke til dømmende tanker og udtryk rettet mod mig selv – og erstattet dem med en ikke-dømmende holdning
- ☐ Øvet mig i radikal accept af mig selv
- ☐ Forsøgt at forstå mig selv og mine handlinger på baggrund af konsekvenser, historie, nuværende omstændigheder og mål
- ☐ Anerkendt, at lidelse og fejl er en del af det at være menneske
- ☐ Været omsorgsfuld og støttende over for mig selv
- ☐ Givet mine værdier og prioriteter plads og betydning
- ☐ Bevaret selvrespekt
- ☐ Erkendt uhensigtsmæssig adfærd med forståelse for mig selv – og nænsomt rettet mig mod forandring
- ☐ Andet:

Mine aktiviteter/opgaver i dag	Vigtigt	Haster	Behov og ønsker: Andres			Behov og ønsker: Mine		Mental energi: Taget			Mental energi: Givet	
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
	☐	☐	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2