



Dags Tracker

Martines.nu
HJÆLPER DIG DEN RIGTIGE VEJ

M T O T F L S

Dato _____

Hvordan har jeg det her til morgen?



Min søvn denne nat



Timers søvn _____

Stå op tid _____

I dag vil jeg

☐ Børste tænder og vaske mit ansigt

☐ Få ordnet noget arbejde

☐ Spise morgenmad og frokost

☐ Åbne et vindue og lufte ud

☐ Se mindre skærm

☐ Bevæge min krop eller gå en tur

Andre ting jeg vil _____

Jeg drikker glas med vand,
fordi det er godt for min krop

1 2 3 4 5 6 7

Hvordan har jeg det her til aften?



Hvor tilfreds er jeg med i dag?



I aften vil jeg

☐ Læse i en bog/ lytte til lydbog

☐ Meditere i 10 minutter

☐ Børste tænder og vaske ansigt

☐ Skrive dagbog/ journaling

☐ Træne eller gå en tur

☐ Få en dejligt bad

Andre ting jeg vil _____

I dag er jeg taknemmelig for: 😍

Min stjernestund i dag/ det bedste i dag?

Hvad har jeg klaret i dag? 😍

Det bedste ved mig i dag 😍

Hvad vil jeg fortælle mig selv inden i morgen? 😍

Hvordan og hvad vil jeg gerne føle i morgen? 😍

glæde taknemmelighed påskønnelse stærk lys let entusiasme sjov stolt styrke
aktiv kærlighed håb passion frihed lykke optimistisk tro opladet inspireret mod
interesse underholdende afslappet rolig sikker nysgerrig fokuseret værdifuld
spændt selvrespekt venlig accepterende forstående klog udvikling livsværdi
omsorgsfuld elsket opløftende elskelig prisværdi sexet arbejdssom troværdi fri

Andre noter fra mig til mig 😍


