



Å reflektere over dagen din kan være en verdifull praksis for å øke bevisstheten din og lære av dine erfaringer. Her er noen spørsmål du kan reflektere over ved slutten av dagen:

Hva var høydepunktene i dagen min, og hva satte jeg pris på mest?

Hvilke utfordringer møtte jeg i løpet av dagen, og hvordan håndterte jeg dem?

Hvordan reagerte jeg på stress eller motgang i dag, og hva kan jeg lære av mine reaksjoner?

Hva oppnådde jeg i dag som jeg er stolt av, og hva kan jeg feire?

Hvordan var mine mellommenneskelige relasjoner i dag, og var det noe jeg kunne gjort annerledes for å forbedre dem?

Hvordan prioriterte jeg mine oppgaver og tidsbruk i dag, og var det noe jeg kunne gjort annerledes for å være mer effektiv?

Hvordan tok jeg vare på meg selv fysisk, følelsesmessig og mentalt i dag, og hva kan jeg gjøre for å ta bedre vare på meg selv i fremtiden?

Hva lærte jeg om meg selv i dag, og hvordan kan jeg bruke denne innsikten til å vokse og utvikle meg videre?

Hvilke tanker og følelser kom opp for meg i dag, og hvordan kan jeg håndtere dem på en sunn og konstruktiv måte?

Hvordan ønsker jeg at morgendagen skal være annerledes, og hva kan jeg gjøre for å sette meg selv opp for suksess?

Ved å ta deg tid til å reflektere over dagen din og svare ærlig på disse spørsmålene, kan du få verdifull innsikt i dine tanker, følelser og handlinger, og bruke denne innsikten til å vokse og utvikle deg videre.