



Láttu þér líða vel
þetta líf er til þess gert... trúðu mér

Gátlisti nemenda fyrir dagbækur

Nemandi: _____

	Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4	Dagur 5	Dagur 6	Dagur 7
Hvað gerðirðu í dag til að auka vellíðan þína? (Dæmi: jógaæfinguna sólarkveðja, hugleiðluæfinguna Kjarninn o.s.frv.)							
Finnurðu breytingu á andlegri líðan? (Dæmi: stress, kvíði, gleði, jákvæðni, neikvæðini o.s.frv.) Lýstu breytingunni							
Finnurðu breytingu á líkamlegum einkennum? (Dæmi: orka, þreyta, húð, hár, vökvæðingun, liðleiki, melting, matarlyst o.s.frv.) Lýstu breytingunni							
Svefn (sefurðu betur/ver, ertu fljótari að sofna/lengur, er auðveldara/erfiðara að vakna?) Lýstu nánar							



Látta þér líða vel
þetta líf er til þess gert... trúðu mér

Hugleiðingar

--	--	--	--	--	--	--	--

Kostir og gallar

--	--	--	--	--	--	--	--