

---




# Bullet Journal

---



En 30-dages guidet dagbog



Daglig notering

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Skriv dit hovedfokus for dagen øverst
  - List dine top 3 prioriteter — de vigtigste opgaver
  - Brug hurtig registrering: • for opgaver, ○ for begivenheder, — for noter
  - Streg afsluttede opgaver over, flyt ufærdige til næste dag
  - Afslut dagen med taknemmelighed og frie noter



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** *(én sætning — hvad er vigtigst i dag?)*

**Prioriteter** *(dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)*

**Opgaver** *(brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)*

**Begivenheder** *(møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)*

**Taknemmelighed** *(hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)*

**Noter** *(idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)*

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** *(én sætning — hvad er vigtigst i dag?)*

**Prioriteter** *(dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)*

**Opgaver** *(brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)*

**Begivenheder** *(møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)*

**Taknemmelighed** *(hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)*

**Noter** *(idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)*

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Dagens fokus** (én sætning — hvad er vigtigst i dag?)

**Prioriteter** (dine 3 vigtigste opgaver. hvis du kun kunne gøre tre ting i dag — hvilke?)

**Opgaver** (brug • til opgaver, ○ til begivenheder, — til noter. stryg de fuldførte ud)

**Begivenheder** (møder, aftaler og tidsbundne aktiviteter)

**Taknemmelighed** (hvad er du taknemmelig for i dag? vær specifik)

**Noter** (idéer, tanker, observationer — alt værd at huske)