


Månedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

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

-
- Notér den aktuelle månefase hver dag — brug hintet til fasenavne
 - Bedøm din energi (1-10), dit humør (1-10) og din søvnkvalitet (1-5)
 - Skriv din månerefleksion: hvordan fasen resonerer med dit liv lige nu
 - Sæt en klar intention for månecyklussen og registrér eventuelt ritual, du udførte
 - Ved fuldmåne eller nymåne, notér hvad du er taknemmelig for, og hvad du er klar til at give slip på



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

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Humør (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Søvnkvalitet: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energiniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Måne-refleksion (hvordan harmonerer dagens månefase med, hvor du er i livet lige nu?)

Intention (hvad ønsker du at manifestere eller fokusere på i dag? vær klar og specifik)

Ritual (noget måneritual du har praktiseret i dag — dagbogsskrivning, meditation, lys, krystaller...)

Taknemmelighed (hvad er du taknemlig for i dag? nævn én bestemt person, ét øjeblik eller én ting)
