

---



# Morgenrutinedagbog

---



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 dømmе
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Udfyld dit opvågningstidspunkt og vurder din søvnkvalitet, energi og humør hver morgen
  - Markér morgenvaner, efterhånden som du gennemfører dem — motion, meditation, morgenmad, vand
  - Skriv tre ting, du er taknemmelig for, for at forberede hjernen på positivitet
  - Sæt en morgenaffirmation og én klar intention for dagen
  - Brug refleksionsrummet til at fange drømme, følelser eller tanker, inden de forsvinder
  - Gennemgå ugentligt for at spotte mønstre og forfine din ideelle morgenrutine



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

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):



**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):



**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---

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

Vågnetid: \_\_\_\_\_

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved opvågning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motion:

Meditation:

Sund morgenmad:

Vandindtag (glas):

**Morgentaknemmelighed** (nævn tre ting, du er taknemmelig for i morges — vær specifik)

---

---

---

---

**Morgenaffirmation** (skriv en positiv 'jeg er...'-sætning, der sætter tonen for din dag)

---

---

---

---

**Morgenintention** (hvad vil du fokusere mest på i dag?)

---

---

---

---