



Én linje om dagen-dagbog



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

-
- Slå op på dagens dato og skriv én sætning, der opsummerer dagen — din første tanke vinder
 - Notér dit humør med ét ord og noget, du er taknemmelig for
 - I de kommende år, læs hvad du skrev på samme dato og læg mærke til, hvordan du har ændret dig
 - Gennemgå en hel måned ad gangen for at se historien om dit liv folde sig ud



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

Dato: _____

Én linje *(hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)*

Humør (1-10) *(hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)*

Hvad jeg er taknemmelig for i dag *(hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...*

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...

Dato: _____

Én linje (hvis i dag var en overskrift — hvad ville den være? én sætning, der indfanger denne dag)

Humør (1-10) (hvordan har du det lige nu? et ord eller en sætning)

Hvad jeg er taknemmelig for i dag (hvad er du taknemlig for i dag? nævn en bestemt person, et øjeb...