



Citatdagbog



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



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

Dato: _____

Citat (skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)

Forfatter (hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)

Kilde (bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)

Hvorfor det rammer (hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)

Hvordan det kan anvendes (én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat (skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)

Forfatter (hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)

Kilde (bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)

Hvorfor det rammer (hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)

Hvordan det kan anvendes (én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat (skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)

Forfatter (hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)

Kilde (bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)

Hvorfor det rammer (hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)

Hvordan det kan anvendes (én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

Dato: _____

Citat (skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)

Forfatter (hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)

Kilde (bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)

Hvorfor det rammer (hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)

Hvordan det kan anvendes (én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)

Dagens refleksion (hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)

Dato: _____

Citat *(skriv det præcise citat der ramte dig — nøjagtighed ærer den oprindelige tanke)*

Forfatter *(hvem sagde eller skrev dette? fulde navn hvis kendt)*

Kilde *(bog, tale, film, sang — hvor fandt du dette?)*

Hvorfor det rammer *(hvad ved dette citat taler til dig personligt lige nu?)*

Hvordan det kan anvendes *(én konkret måde du kan handle på denne visdom i dag eller i denne uge)*

Dagens refleksion *(hvad gik godt? hvad kunne være bedre?)*

