


Unipäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjoita unesi heti herättyäsi
 - Merkitse keskeiset symbolit ja hahmot
 - Pohdi tunteita ja mahdollisia merkityksiä



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*

Päivämäärä: _____

Unen otsikko *(nimeä se kuin lyhytelokuva)*

Unen kertomus *(preesensissä: 'seison...' katkelmillakin on arvoa)*

Unen tunteet *(unen aikana ja herätessä)*

Unen symbolit *(ihmiset, paikat, esineet jotka erottuivat)*

Yhteys valveilla oloon *(mikä elämässäsi voisi heijastua tähän uneen?)*

Unen tulkinta *(mitä tämä merkitsee henkilökohtaisesti sinulle?)*