

---



# Kunstdagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Registrer mediet og teknikken du brukte for hver økt
  - Noter hvor lenge du skapte og vurder tilfredsheten din
  - Reflekter over hva du laget - beskriv farger, komposisjon og den kreative prosessen
  - Skriv ned hva du lærte og eventuelle ideer til fremtidige verk
  - Ikke dom arbeidet ditt - fokuser på prosessen, ikke perfektjon



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** *(hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)*

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** *(hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)*

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** *(hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)*

---

---

---

---

---

**Ideer** *(nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)*

---

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

Medium brukt: \_\_\_\_\_

Teknikk: \_\_\_\_\_

Tid brukt: \_\_\_\_\_

Tilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Dagens refleksjon** (hva skapte du i dag? hva fungerte, hva overrasket deg? hvordan foltes den kreative ...)

---

---

---

---

---

**Fargepalett brukt** (hvilke farger jobbet du med i dag? noter spesifikke nyanser, kombinasjoner eller valg ...)

---

---

---

---

---

**Det jeg lærte** (hvilken fotografisk lærdom eller innsikt ga denne sesjonen deg?)

---

---

---

---

---

**Ideer** (nye ideer, muligheter eller innovasjoner verdt å utforske)

---