

---



# Bibeljournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Daglig notat

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

- 
- Skriv referansen og skriv av nøkkelversene som taler til deg
  - Observer — oppsummer hva avsnittet sier med dine egne ord
  - Reflekter — noter hva som stakk seg ut, eventuelle kryssreferanser eller kontekst
  - Anvend — identifiser én konkret måte å leve denne sannheten i dag
  - Be — svar Gud basert på det du har lest og skrevet



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)

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

**Skrifthenvising** (bok kapittel:vers (f.eks. johannes 3:16))

**Nøkkelvers** (verset som skiller seg mest ut)

**Observasjon** (hva sier dette avsnittet? gjenfortell det med egne ord)

**Dagens refleksjon** (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

**Livsanvendelse** (hvordan gjelder dette for livet ditt i dag?)

**Bønn** (snakk åpent — takknemlighet, ønsker, bekjennelse, lovprisning)