


Punktjournal



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 hovedfokuset ditt for dagen øverst
 - List opp dine 3 viktigste prioriteringer — de viktigste oppgavene
 - Bruk hurtiglogging: • for oppgaver, ○ for hendelser, — for notater
 - Stryk over fullførte oppgaver, flytt uferdig arbeid til neste dag
 - Avslutt dagen med takknemlighet og frie notater



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(møter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*

Dato: _____

Dagens fokus *(en setning - hva betyr mest i dag?)*

Prioriteringer *(dine 3 viktigste oppgaver. hvis du bare kunne gjøre tre ting i dag - hvilke?)*

Oppgaver *(bruk * for oppgaver, o for hendelser, - for notater. stryk over fullførte)*

Hendelser *(moter, avtaler og tidsbestemte aktiviteter)*

Takknemlighet *(hva er du takknemlig for i dag? vær spesifikk)*

Notater *(ideer, tanker, observasjoner - alt som er verdt å huske)*