


Drømmejournal



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 ned drømmen din umiddelbart når du våkner
 - Noter nøkkelsymboler og karakterer
 - Reflekter over følelser og mulige betydninger



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drommen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drommen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*

Dato: _____

Drømmetittel *(gi den et navn som en kortfilm)*

Drømmefortelling *(i natid: 'jeg star...' fragmenter er også verdifulle)*

Drømmefølelser *(under drømmen og når du vaknet)*

Drømmesymboler *(mennesker, steder, gjenstander som skilte seg ut)*

Tilknytning til vaken tilstand *(hva i livet ditt kan denne drømmen gjenspeile?)*

Drømmetolkning *(hva betyr dette personlig for deg?)*