


Motejournal



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



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse *(overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)*

Farger og merker *(hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)*

Hva fungerte *(hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)*

Hva å prøve neste gang *(ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)*

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følte bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)

Dato: _____

Anledning: _____

Stilvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vær: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Antrekkbeskrivelse (overdel, underdel, sko, tilbehør — beskriv hele antrekket)

Farger og merker (hovedfarger og eventuelle merkenavn eller plagg verdt å notere)

Hva fungerte (hva følt bra — passform, fargekombinasjoner, komfort, komplimenter mottatt?)

Hva å prøve neste gang (ideer til neste gang — nye kombinasjoner, manglende plagg, endringer)
