

---



# Femminuttersdagbok

---



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



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken





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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*









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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*









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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekræftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*





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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*

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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*

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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*



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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*

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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*











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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*



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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*

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

**Det jeg er takknemlig for i dag** *(hva er du takknemlig for i dag? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

**Mitt mål for i dag** *(én meningsfull ting å oppnå i dag)*

**Dagens bekreftelse** *(skriv en positiv setning i nåtid, som om det allerede er sant — f.eks. 'jeg er trygg o...)*

**Beste øyeblikk** *(hva var det aller beste øyeblikket eller høydepunktet i dagen din?)*

**Hva ville gjort i morgen bedre** *(én ting som ville gjort morgendagen enda bedre enn i dag)*