


Månejournal



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

-
- Noter gjeldende månefase hver dag — bruk hintet for fasenavn
 - Vurder energien din (1-10), humøret ditt (1-10) og søvnkvaliteten din (1-5)
 - Skriv din månerefleksjon: hvordan fasen resonerer med livet ditt akkurat nå
 - Sett en tydelig intensjon for månesyklusen og registrer eventuelle ritualer du utførte
 - Ved fullmåne eller nymåne, noter hva du er takknemlig for og hva du er klar til å slippe



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevnt én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)

Dato: _____

Månefase: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Månerefleksjon (hvordan gjenspeiler dagens månefase hvor du er i livet akkurat nå?)

Intensjon (hva ønsker du å manifestere eller fokusere på i dag? vær tydelig og spesifikk)

Ritual (noe måneritual du praktiserte i dag — dagbok, meditasjon, lys, krystaller...)

Takknemlighet (hva er du takknemlig for i dag? nevne én bestemt person, et øyeblikk eller en ting)
