


Morgenrutinejournal



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

-
- Fyll inn vekketiden din og vurder søvnkvalitet, energi og humør hver morgen
 - Kryss av morgenvaner etter hvert som du fullfører dem — trening, meditasjon, frokost, vann
 - Skriv tre ting du er takknemlig for, for å programmere hjernen for positivitet
 - Sett en morgenbekreftelse og én klar intensjon for dagen
 - Bruk refleksjonsplassen til å fange drømmer, følelser eller tanker før de blekner
 - Gå gjennom ukentlig for å oppdage mønstre og finpusse din ideelle morgenrutine



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentakknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):



Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):

Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

Dato: _____

Vekketid: _____

Søvnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgenenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør ved oppvåkning:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trening:

Meditasjon:

Sunn frokost:

Vanninntak (glass):



Morgentaknemlighet (nevn tre ting du er takknemlig for i morges - vær spesifikk)

Morgenbekreftelse (skriv en positiv 'jeg er...'-uttalelse som setter tonen for dagen din)

Morgenintensjon (hva ønsker du å fokusere mest på i dag?)

