

---



# Motivasjonsdagbok

---



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:** \_\_\_\_\_

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfør betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfør betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

---

---

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

---

---

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

---

---

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

---

---

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

---

---

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

---

---

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

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

**Hvorfor det betyr noe** (hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)

---

---

**Dagens mål** (hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)

---

---

**Handlingssteg** (konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)

---

---

**Hindring** (hvilken hindring møtte du eller forventer du?)

---

---

**Dagens prestasjon** (hva oppnådde du i dag? feire det)

---

---

**Momentumsjekk** (på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)

---

---

**Belønning** (hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Hvorfor det betyr noe** *(hvorfor betyr dette målet mye for deg? koble det til din dypeste hensikt)*

**Dagens mål** *(hva er det viktigste målet du vil oppnå i dag?)*

**Handlingssteg** *(konkrete steg du kan ta i dag mot målet ditt)*

**Hindring** *(hvilken hindring møtte du eller forventer du?)*

**Dagens prestasjon** *(hva oppnådde du i dag? feire det)*

**Momentumsjekk** *(på en skala fra 1-10, hvor mye fremdrift føler du mot målet ditt akkurat nå?)*

**Belønning** *(hvordan vil du belønne deg selv for fremgangen?)*