En-linje-om-dagen-journal

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

- Slå opp dagens dato og skriv én setning som oppsummerer dagen — den første tanken vinner
- Noter humøret ditt med ett ord og noe du er takknemlig for
- I fremtidige år, les hva du skrev på samme dato og legg merke til hvordan du har forandret deg
- Gå gjennom en hel måned med et blikk for å se historien om livet ditt utfolde seg

Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

DAGLIG NOTAT

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE

Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)

Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG

Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

DAGLIG NOTAT

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE

Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)

Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG

Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

DAGLIG NOTAT

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE

Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)

Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG

Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting

EN-LINJE-OM-DAGEN-JOURNAL

Dato _____

EN LINJE
Hvis dagen var en overskrift - hva ville den vaere? En setning som fanger denne dagen

HUMØR (1-10)
Hvordan føler du deg akkurat nå? Ett ord eller en setning

DET JEG ER TAKKNEMLIG FOR I DAG
Hva er du takknemlig for i dag? Nevn en bestemt person, et øyeblikk eller en ting