


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

Dato: _____

En linje *(hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje *(hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje *(hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje *(hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevne en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje (hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)

Dato: _____

En linje *(hvis dagen var en overskrift - hva ville den være? 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? nevnt en bestemt person, et øyeblikk ...)*