

---



# Bønnejournal

---



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

- 
- Begynn med å skrive et skriftvers du mediterer over i dag
  - Pris Gud for hans karakter, bekjenn deretter ærlig og søk tilgivelse
  - Gi takk for spesifikke velsignelser og det du har fått i livet
  - Løft opp bønneemner for andre — familie, venner, lokalsamfunnet ditt
  - Bring dine personlige behov og bønner frem for Gud
  - Noter eventuelle bønnesvar for å feire og styrke troen din
  - Avslutt med en refleksjon over hva Gud lærer deg



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bønner fram for gud)*

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

**Dagens skriftsted** *(skriv et vers eller en tekst du reflekterer over i dag)*

**Lovprisning og tilbedelse** *(lovpris gud for hans karakter, navn og egenskaper)*

**Tilståelse** *(bekjenn synder og mangler ærlig, be om tilgivelse)*

**Takksielse** *(takk gud for spesifikke velsignelser, bonnesvar og omsorg)*

**Bønneemner for andre** *(mennesker og situasjoner du ber for)*

**Bønnerop** *(bring personlige behov, ønsker og bonner fram for gud)*