


Sitatjournal



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: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)

Dato: _____

Sitat (skriv det nøyaktige sitatet som traff deg — nøyaktighet ærer den opprinnelige tanken)

Forfatter (hvem sa eller skrev dette? fullt navn om mulig)

Kilde (bok, tale, film, sang — hvor fant du dette?)

Hvorfor dette treffer (hva er det med dette sitatet som taler til deg personlig akkurat nå?)

Hvordan anvende dette (én konkret måte du kan handle på denne visdommen i dag eller denne uken)

Dagens refleksjon (hva gikk bra? hva kunne vært bedre?)