

---



# Forfatterdagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

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

- 
- Start med sporeren: vurder skrivetilfredshet, kreativitet og om du nådde malet ditt
  - Friskriv i minst 15 minutter uten å redigere eller stoppe
  - Fang opp observasjoner, overhørt dialog og sansedetaljer fra dagen din
  - Skisser en karakter eller scene — selv et kort avsnitt bygger handverket ditt
  - Registrer historiefroo: hva-om-spørsmål, apningssetninger, plottvister
  - Reflekter over hva som fungerte og hva som foltes fastlast i skrivningen din i dag



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---

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

Skrivetilfredshet:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kreativitetsnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Skrivemal oppnadd:

**Daglig friskrivning** (skriv det som faller deg inn - en scene, en tanke, et minne. ikke rediger, bare la orden...)

---

---

---

---

**Observasjoner og ideer** (ting du la merke til i dag - overhort dialog, et levende bilde, en historiide)

---

---

---

---

**Karakter- / sceneskisse** (skisser en karakter eller scene - utseende, stemme, manerer, omgivelser)

---

---

---

---

**Historiefro** (fro til fremtidige historier: 'hva om'-sporsmal, apningslinjer, uventede vendinger)

---

---

---

---