


Bullet journal



En 30-dagars guidad dagbok



Daglig anteckning

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Dagens fokus *(en mening — vad är viktigast idag?)*

Prioriteringar *(dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)*

Uppgifter *(använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)*

Händelser *(möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)*

Tacksamhet *(vad är du tacksam för idag? var specifik)*

Anteckningar *(idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)*

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus *(en mening — vad är viktigast idag?)*

Prioriteringar *(dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)*

Uppgifter *(använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)*

Händelser *(möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)*

Tacksamhet *(vad är du tacksam för idag? var specifik)*

Anteckningar *(idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)*

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus *(en mening — vad är viktigast idag?)*

Prioriteringar *(dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)*

Uppgifter *(använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)*

Händelser *(möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)*

Tacksamhet *(vad är du tacksam för idag? var specifik)*

Anteckningar *(idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)*

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus *(en mening — vad är viktigast idag?)*

Prioriteringar *(dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)*

Uppgifter *(använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)*

Händelser *(möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)*

Tacksamhet *(vad är du tacksam för idag? var specifik)*

Anteckningar *(idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)*

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)

Datum: _____

Dagens fokus (en mening — vad är viktigast idag?)

Prioriteringar (dina tre viktigaste uppgifter. om du bara kunde göra tre saker idag — vilka?)

Uppgifter (använd • för uppgifter, ○ för händelser, — för anteckningar. stryk över avklarade)

Händelser (möten, avtalade tider och tidsbundna aktiviteter)

Tacksamhet (vad är du tacksam för idag? var specifik)

Anteckningar (idéer, tankar, observationer — allt värt att minnas)