


Drömjournal



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: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel *(namnge den som en kortfilm)*

Drömberättelse *(i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)*

Drömkänslor *(under drömmen och vid uppvaknandet)*

Drömsymboler *(människor, platser, föremål som stack ut)*

Koppling till vaket liv *(vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)*

Drömtolkning *(vad betyder det personligen för dig?)*

Datum: _____

Drömtitel *(namnge den som en kortfilm)*

Drömberättelse *(i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)*

Drömkänslor *(under drömmen och vid uppvaknandet)*

Drömsymboler *(människor, platser, föremål som stack ut)*

Koppling till vaket liv *(vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)*

Drömtolkning *(vad betyder det personligen för dig?)*

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel *(namnge den som en kortfilm)*

Drömberättelse *(i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)*

Drömkänslor *(under drömmen och vid uppvaknandet)*

Drömsymboler *(människor, platser, föremål som stack ut)*

Koppling till vaket liv *(vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)*

Drömtolkning *(vad betyder det personligen för dig?)*

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)

Datum: _____

Drömtitel (namnge den som en kortfilm)

Drömberättelse (i presens: 'jag står...' fragment är också värdefulla)

Drömkänslor (under drömmen och vid uppvaknandet)

Drömsymboler (människor, platser, föremål som stack ut)

Koppling till vaket liv (vad i ditt liv kan den här drömmen spegla?)

Drömtolkning (vad betyder det personligen för dig?)