

---



# Månjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

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: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Månfas: \_\_\_\_\_

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Månreflektion** (hur resonerar dagens månfas med var du befinner dig i livet just nu?)

---

---

---

---

**Intention** (vad vill du manifestera eller fokusera på idag? var tydlig och specifik)

---

---

---

---

**Ritual** (någon månritual du utövade idag — journalskrivning, meditation, ljus, kristaller...)

---

---

---

---

**Tacksamhet** (vad är du tacksam för idag? nämn en specifik person, stund eller sak)

---

---

---

---