

---



# Morgonrutinjournal

---



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: \_\_\_\_\_

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämna tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämna tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):



**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---

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

Uppvakningstid: \_\_\_\_\_

Sömnkvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Morgonenergi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör vid uppvaknandet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träning:

Meditation:

Hälsosam frukost:

Vätskeintag (glas):

**Morgontacksamhet** (nämn tre saker du är tacksam för i morse — var specifik)

---

---

---

---

**Morgonaffirmation** (skriv ett positivt 'jag är...'-påstående som sätter tonen för din dag)

---

---

---

---

**Morgonintention** (vad vill du fokusera mest på idag?)

---

---

---

---