


En rad om dagen



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: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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

Datum: _____

En rad (om dagen vore en rubrik — hur skulle den lyda? en mening som fångar denna dag)

Humör (1-10) (hur mår du just nu? ett ord eller en fras)

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