

---



# Citatjournal

---



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:** \_\_\_\_\_

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*





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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

---

---

---

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

---

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

---

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

---

---

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

---

---

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

---

---

---

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

---

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

---

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

---

---

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

---

---

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*











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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*



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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*

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

**Citat** *(skriv det exakta citatet som träffade dig — noggrannhet hedrar den ursprungliga tanken)*

**Författare** *(vem sa eller skrev detta? fullständigt namn om känt)*

**Källa** *(bok, tal, film, låt — var hittade du detta?)*

**Varför detta berör mig** *(vad i det här citatet talar till dig personligen just nu?)*

**Hur man tillämpar detta** *(ett konkret sätt du kan agera på denna visdom idag eller den här veckan)*

**Dagens reflektion** *(vad gick bra? vad kan bli bättre?)*



