


Skrivjournal



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: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:



Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)

Datum: _____

Skrivtillfredsställelse: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kreativitetsnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skrivmål uppnått:

Daglig frisskrivning (skriv vad som helst som dyker upp — en scen, en tanke, ett minne. redigera inte, l...)

Observationer & idéer (saker du lade märke till idag — överhörd dialog, en livfull bild, en berättelseidé)

Karaktär / scenskiss (skissa en karaktär eller scen — utseende, röst, manér, miljödetaljer)

Berättelsefrön (frön till framtida berättelser: 'tänk om'-frågor, inledningsrader, oväntade vändningar)
