



GRATIS DAGBOK-MALER TIL UTSKRIFT · SKRIVLIV

Dagbok-mal

4 maler til utskrift

Fire utskrivbare dagbok-maler i A4 — én for hver måte du trenger å skrive på. Skriv ut den du vil ha, så mange ganger du vil. Ikke noe styr, ikke noe abonnement.

- 1** Daglig side — for dagens tanker
- 2** Takknemlighetsside — for å vende blikket
- 3** Humør & uke — for å se mønstre
- 4** Fri skriveside — for det som vil ut

SKRIVLIV.COM · SKRIVETERAPIDAGBOK

Slik bruker du malene

De fire malene er laget for å blandes og gjenbrukes. Du trenger ikke gjøre alle — velg den som passer dagen. Tre ting å vite:

1

Skriv ut bare de malene du vil ha

Vil du skrive hver dag? Skriv ut flere kopier av den daglige siden. Vil du følge humøret? Skriv ut humør- og ukesiden. Du bestemmer.

2

Gjenbruk dem så mange ganger du vil

Malene er ikke datert — skriv dem ut på nytt når du har fylt en. Samle dem i en perm, så bygger du din egen dagbok, side for side.

3

Skriv for hånd, uten å redigere

Sett av 10–15 minutter. Staving og formuleringer spiller ingen rolle — dette er bare for deg. La pennen gjøre jobben.

Om noe kjennes for tungt: ta en pause. Malene er et verktøy for velvære, ikke helsehjelp. Har du det psykisk vanskelig — kontakt Helsenorge eller fastlegen din.

Takknemlighetsside

DATO: _____

Fem ting jeg er takknemlig for i dag – *stort eller smått*

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

En person jeg er takknemlig for – og hvorfor

Noe smått som gjorde dagen lettere

Humør & uke

UKE: _____

Ukens humør – fyll inn en ring per dag

Mandag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Tirsdag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Onsdag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Torsdag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Fredag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Lørdag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Søndag	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____

Ukens høydepunkt

Ukens utfordring

Noe jeg tar med meg til neste uke



FIRE MALER ER EN GOD START. TENK DEG EN HEL METODE.

Løse sider — eller en *reise*?

Disse fire malene er frittstående sider. Skriveterapidagbok knytter dem sammen til en metode — en guidet 8-ukers reise på 141 sider med Pennebakers 4-dagers-protokoll, 30 daglige øvelser, brev til ditt yngre og fremtidige jeg og Mørketid-modulen. Riktig øvelse, riktig dag, riktig rekkefølge — til utskrift og digital.

Oppdag Skriveterapidagbok →

- 141 sider — print + digital iPad
- Direkte nedlasting · 30 dagers åpent kjøp
- Vitenskapelig forankret skriveterapi, helt på norsk