



GRATIS DAGBOK-MALLAR ATT SKRIVA UT · SKRIVLIV

# Dagbok-mall

## *4 mallar att skriva ut*

Fyra utskrivbara dagbok-mallar i A4 — en för varje sätt du behöver skriva. Skriv ut den du vill ha, så många gånger du vill. Inget krångel, ingen prenumeration.

- 1** Daglig sida — för dagens tankar
- 2** Tacksamhetssida — för att vända blicken
- 3** Humör & vecka — för att se mönster
- 4** Fri skrivsida — för det som vill ut

SKRIVLIV.COM · SKRIVTERAPIDAGBOK

# Så använder du mallarna

De fyra mallarna är gjorda för att blandas och återanvändas. Du behöver inte göra alla — välj den som passar dagen. Tre saker att veta:

1

## Skriv ut bara de mallar du vill ha

Vill du skriva varje dag? Skriv ut flera kopior av den dagliga sidan. Vill du följa humöret? Skriv ut humör- och veckosidan. Du bestämmer.

2

## Återanvänd dem hur många gånger du vill

Mallarna är inte daterade — skriv ut dem på nytt när du fyllt en. Samla dem i en pärm så bygger du din egen dagbok, sida för sida.

3

## Skriv för hand, utan att redigera

Avsätt 10–15 minuter. Stavning och formuleringar spelar ingen roll — det här är bara för dig. Låt pennan göra jobbet.

**Om något känns för tungt:** ta en paus. Mallarna är ett verktyg för välbefinnande, inte vård. Mår du psykiskt dåligt — kontakta 1177 eller din vårdcentral.



# Tacksamhetssida

DATUM: \_\_\_\_\_

---

Fem saker jag är tacksam för idag – *stort eller litet*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

En person jag är tacksam för – och varför

---

---

---

Något litet som gjorde dagen lättare

---

---

---

# Humör & vecka

VECKA: \_\_\_\_\_

Veckans humör – fyll i en ring per dag

Måndag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Tisdag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Onsdag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Torsdag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Fredag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Lördag	○ ○ ○ ○ ○	_____
Söndag	○ ○ ○ ○ ○	_____

Veckans höjdpunkt

---

---

Veckans utmaning

---

---

Något jag tar med mig till nästa vecka

---

---





FYRA MALLAR ÄR EN BRA START. TÄNK DIG EN HEL METOD.

## Lösa sidor — eller en *resa*?

De här fyra mallarna är fristående sidor. Skrivterapidagbok knyter ihop dem till en metod — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor med Pennebakers 4-dagars-protokoll, 30 dagliga övningar, brev till ditt yngre och framtida jag och Mörkertid-modulen. Rätt övning, rätt dag, rätt ordning — utskrivbar och digital.

[Upptäck Skrivterapidagbok →](#)

- 141 sidor — print + digital iPad
- Direkt nedladdning · 30 dagars öppet köp
- Vetenskapligt grundad skrivterapi, helt på svenska