

Day One minner om en tradisjonell, "analog" dagbok, men har langt flere funksjoner. Du kan blant annet sette inn bilder og skrive på mobilen.



Sjefredaktøren: Derfor er dagboken viktig for meg



Å holde fast ved øyeblikket

For meg var det å skrive dagbok noe som krevde langt tilløp. Det startet med korte notiser, men utviklet seg over tid til en metode for å ta vare på minnene.

Ferien forsvinner så fort

Å skrive reise- og feriedagbok har blitt en vane. Det er forholdsvis kortfattet, men hjelper meg å huske og

skille dagene fra hverandre. Jeg noterer meg også adresser til gode steder, slik at det er lett å finne tilbake senere.

En god støttespiller

En dagbok kan også være en god hjelp hvis man vil bearbeide sorg man ikke kan eller vil dele med andre. Jeg har også brukt dagbok som motivasjon for vektnedgang med tilhørende treningsplan.





NYTT
PROGRAM

DET ER LETT Å KOMME I GANG:

Kunsten å huske de gode dagene

En dagbok tar vare på minner. Den gir oversikt, motivasjon og struktur, og nå finnes en av de beste digitale dagbøkene også som Windows-versjon.



Journalist
Niklas Ernst

Det er mange grunner til å skrive dagbok. Kanskje er det noe i hverdagen du vil ha kontroll over, som medisineringsprogram eller et treningsprogram du er i gang med.

Det kan også være at du vil dokumentere spesielle begivenheter, slik at du er sikker på at du husker alle detaljene og kan dele dem med andre.

Eller det kan tenkes at du vil bli mer strukturert når det gjelder en hobby eller interesse. Da er dagboken et godt hjelpemiddel til å systematisere, enten du vil få orden på fotointeressen, matlagingen, hagearbeidet eller fremgangen når du lærer å spille et nytt instrument.

Gå systematisk til verks

Du kan selvfølgelig bruke den tradisjonelle løsningen med notisbok og fyllepenn, men det er ikke nødvendigvis noe som ligger for alle. For noen vil det være mye lettere å få struktur og oversikt hvis dagboken skrives digitalt. Det har nemlig den

fordelen at det er mye lettere å redigere og flytte tekst. Det er også mulig å legge til bilder, tabeller og annet. Sist, men ikke minst, har den digitale dagboken den fordel at den er tilgjengelig så lenge mobilen er med. Du er altså ikke avhengig av å ha med deg en fysisk dagbok for å kunne skrive eller lese i den.

En dagbok som motiverer

En av de beste digitale dagbøkene vi kjenner til, er programmet Day One. Det har nettopp kommet som frittstående program til Windows, og det kan du laste ned fra hjemmesiden vår.

Day One kombinerer en enkel brukerflate med gjennomtenkte funksjoner som gjør skrivingen enkel og motiverende – enten du skriver daglig eller mer sporadisk.

Du kan også føre flere dagbøker parallelt. Du kan for eksempel ha én treningsdagbok og en annen for mer filosofiske betraktninger.

Gratisversjonen av Day One kan kun brukes på én pc og én mobil, men det er jo alt du trenger til de daglige notatene – uansett hvor i verden du befinner deg.





Day One

Programmet gjør det mulig å lage en digital dagbok med minner og opplevelser.

Språk
Engelsk

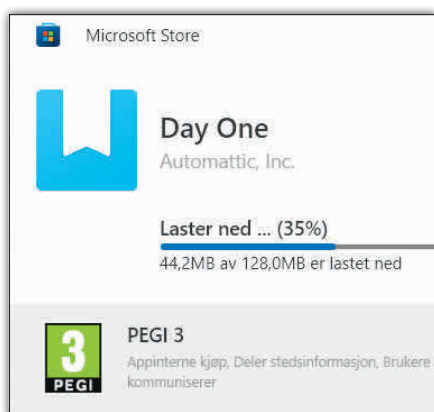
Virker med
Windows 10 og 11

Programmet laster du ned fra:
komputer.no/2518

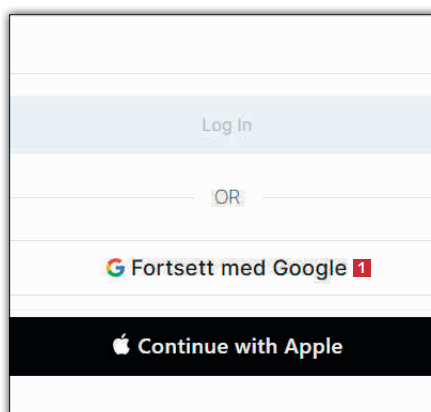


Kom i gang med programmet

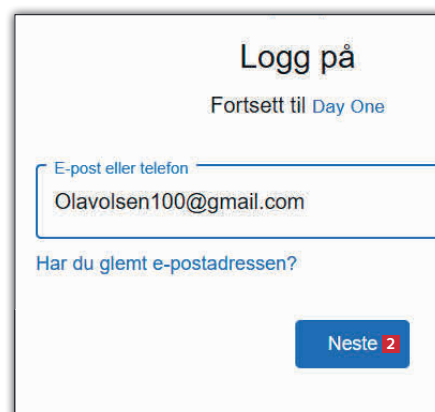
Du må registrere deg som bruker før du kan benytte programmet. Det må til for å kunne lagre tekst og bilder på nett, slik at du også har tilgang til dagboken uansett hvor du befinner deg.



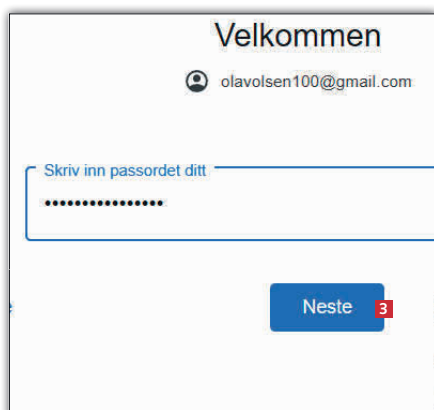
1 Last ned og installer programmet fra nettsiden vår.



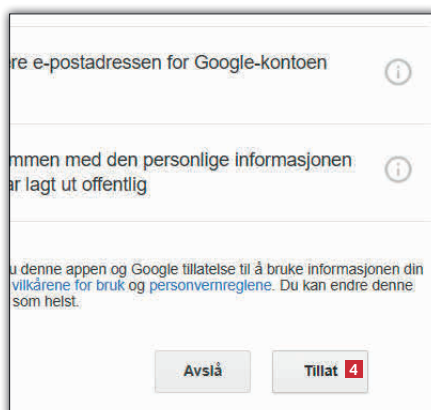
2 Vi velger å opprette en bruker ved hjelp av en Google-konto og anbefaler at du gjør det samme. Klikk på **Fortsett med Google 1**.



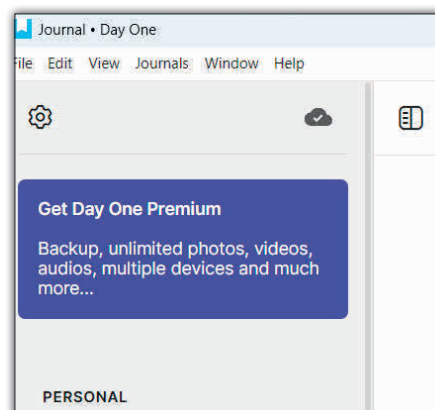
3 Oppgi e-postadressen din og klikk på **Neste 2** for å fortsette til neste trinn i oppsettet.



4 Oppgi passordet til Google-kontoen i boksen, og klikk på **Neste 3**.



5 Til slutt klikker du på **Tillat 4**. Når det er gjort, har du logget inn på Day One med Google-kontoen og er klar til å begynne.



6 Det kan tenkes at du må gjennom ytterligere et par trinn under oppsettet av kontoen hvis du har tofaktorautentisering på Google-kontoen, men deretter er den klar til bruk.

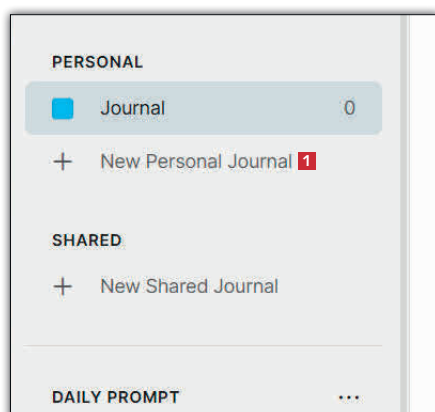
Slik skriver du i dagboken

På høyre side i programmet finner du tekstverktøyet, som du bruker til å skrive i dagboken. Her forklarer vi hvordan du oppretter det første innlegget og kommer i gang med skriveingen.

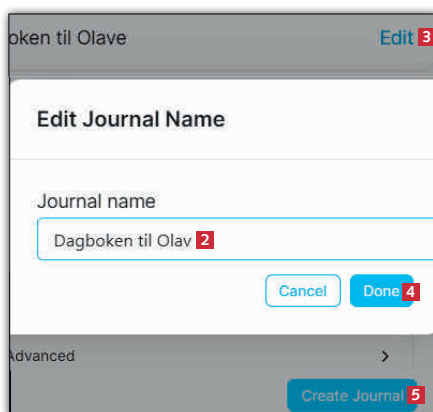
TIPS!

Bruk Day One på mobil

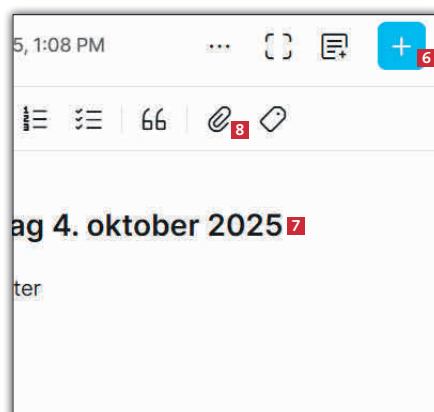
På iPhone og Android kan du laste ned Day One helt gratis, slik at du også kan bruke dagboken på mobilen. Appen finner du i App Store og i Google Play Butikk.



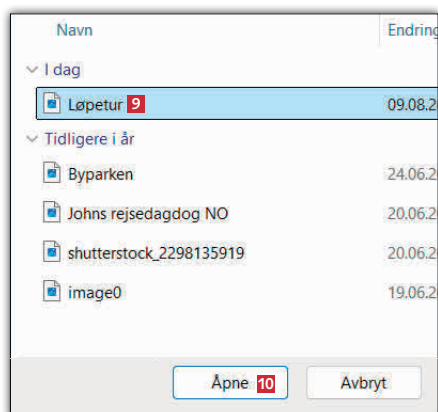
1 Til venstre klikker du på **+ New Personal Journal** **1** for å starte en ny dagbok.



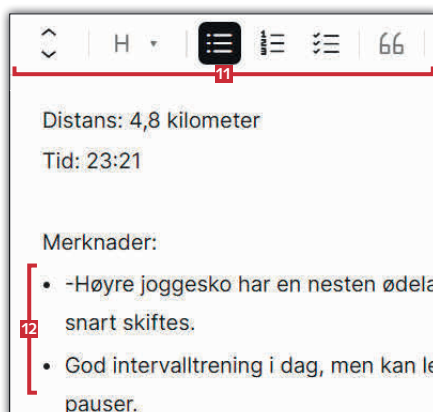
2 Gi dagboken et navn **2** ved å klikke på **Edit** **3**. Klikk på **Done** **4** og deretter på **Create Journal** **5**. Nå er dagboken opprettet.



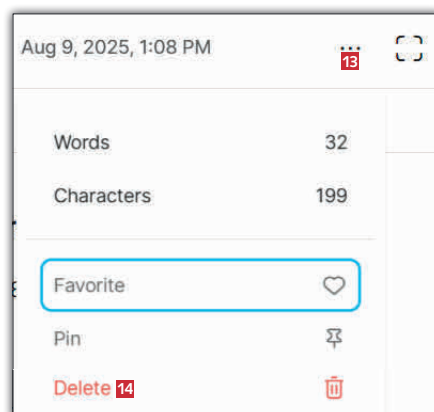
3 Klikk på **+** **6** for å opprette en ny side i dagboken. Programmet bruker automatisk første linje som overskrift **7**. Klikk på bindersen **8** hvis du vil sette inn et bilde.



4 Marker bildet **9** og klikk på **Åpne** **10**. Dermed blir bildet lagt inn i teksten. Bildet legger seg i hele tekstfeltets bredde.



5 I verktøylinjen **11** øverst finner du forskjellige tekstverktøy. Her har vi laget en punktoppstilling **12** for å gjøre det mer oversiktlig.



6 Vil du slette en side i en av dagbøkene, åpner du siden og klikker på de tre prikkene øverst **13**, før du klikker på **Delete** **14**.