

Дневник за осъзнатост

Дневник с насоки за 30 дни

Дневен запис

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Задайте кратко намерение за деня — едно качество или ценност, която искате да въплътите
 - Направете бавно сканиране на тялото от стъпалата нагоре, отбелязвайки напрежение, лекота или усещане без осъждане
 - Изострете сетивното присъствие: назовете 5 неща, които виждате, 4 които чувате, 3 които усещате, 2 които подушвате, 1 което вкусвате
 - Напишете 2-3 неща, за които наистина сте благодарни днес, като бъдете възможно най-конкретни
 - Изберете една мисъл, тревога или очакване, които съзнателно да освободите, след което завършете с бележка за себесъстрадание



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел

ДНЕВНИК ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Дата _____

НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ОСЪЗНАТОСТ В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ

Опишете този момент точно такъв, какъвто е -- без оценки, само наблюдение

НАБЛЮДЕНИЯ ОТ СКЕНИРАНЕ НА ТЯЛОТО

От главата до пръстите на краката -- къде задържате напрежение?

ОСЪЗНАТОСТ НА СЕТИВАТА

Какво виждате, чувате, усещате, помирисвате, вкусвате в момента?

ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН ДНЕС

За какво сте благодарни днес? Посочете конкретен човек, момент или нещо

ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ

Какво вече не ви служи? Освободете го тук

БЕЛЕЖКА ЗА САМОСЪЧУВСТВИЕ

Говорете си със същата доброта, която бихте проявили към приятел