

Дневник за сутрешна рутина

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

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

-
- Попълнете часа на събуждане и оценете качеството на съня, енергията и настроението всяка сутрин
 - Отбелязвайте сутрешните навици, когато ги изпълните -- упражнения, медитация, закуска, вода
 - Запишете три неща, за които сте благодарни, за да настроите мозъка си към позитивност
 - Задайте сутрешно утвърждение и едно ясно намерение за деня
 - Използвайте пространството за размисъл, за да записвате сънища, емоции или мисли преди да изbledнеят
 - Преглеждайте седмично, за да откривате модели и да усъвършенствате идеалната си сутрешна рутина



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?

ДНЕВНИК ЗА СУТРЕШНА РУТИНА

Дата _____

Час на събуждане: _____

Качество на съня:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Сутрешна енергия:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение при събуждане:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнение:

☐

Медитация:

☐

Здравословна закуска:

☐

Прием на вода (чаши):

☐

СУТРЕШНА БЛАГОДАРНОСТ

Назовете три неща, за които сте благодарни тази сутрин -- бъдете конкретни

СУТРЕШНА АФИРМАЦИЯ

Напишете положително твърдение 'Аз съм...', което задава тона за деня ви

СУТРЕШНО НАМЕРЕНИЕ

Върху какво искате да се съсредоточите най-много днес?