


Snový deník



Řízený deník na 30 dní



Denní záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Zapište svůj sen ihned po probuzení
 - Zaznamenejte klíčové symboly a postavy
 - Reflektujte emoce a možné významy



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*

Datum: _____

Název snu *(pojmenujte to jako krátký film)*

Příběh snu *(v přítomném čase: 'stojím...' cenné jsou i útržky)*

Emoce ze snu *(během snu a po probuzení)*

Symbyly snu *(lidé, místa, předměty, které vynikly)*

Spojení s bdělým životem *(co ve vašem životě by mohl tento sen odrážet?)*

Výklad snu *(co to pro vás osobně znamená?)*