


Meditační deník



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



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

-
- Před meditací zaznamenejte typ meditace, který plánujete, a ohodnoťte svou aktuální náladu
 - Po sezení zaznamenejte délku trvání a znovu ohodnoťte náladu, abyste viděli posun
 - Upřímně ohodnoťte kvalitu soustředění – i roztěkaná sezení jsou cenná data
 - V sekci reflexe volně pište o svém zážitku: pocity, myšlenky, klid
 - Zaznamenejte rozptýlení, poznatky a momenty vděčnosti pro hlubší sebepoznání



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)

Datum: _____

Délka (min): _____

Typ meditace: _____

Nálada před (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita soustředění (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zamyšlení nad meditací (jaké bylo vaše sezení? nějaké pozoruhodné zážitky, pocity nebo myšlenky?)

Rušivé vlivy (co vás vyrušilo ze soustředění? vnější zvuky, myšlenky, nepohodlí?)

Postřehy (nějaká uvědomění, jasnost nebo chvíle ticha, které stojí za zapamatování?)
