


Deník všímavosti



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

-
- Stanovte si krátký záměr na den – jednu vlastnost nebo hodnotu, kterou chcete ztělesňovat
 - Proveďte pomalé skenování těla od chodidel nahoru, všimněte si napětí, uvolnění nebo pocitů bez hodnocení
 - Zaostrte smyslovou přítomnost: pojmenujte 5 věcí, které vidíte, 4 které slyšíte, 3 které cítíte dotykem, 2 které cítíte čichem, 1 kterou cítíte chutí
 - Napište 2-3 věci, za které jste dnes upřímně vděční, buďte co nejkonkrétnější
 - Zvolte jednu myšlenku, starost nebo očekávání, které vědomě pustíte, a zakončete poznámkou soucitu se sebou



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozor...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*

Datum: _____

Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všímavostí)*

Vnímání přítomného okamžiku *(popište tento okamžik přesně tak, jak je — bez hodnocení, jen pozoro...)*

Pozorování při skenování těla *(od hlavy po paty — kde držíte napětí?)*

Vnímání smyslů *(co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte, čicháte, ochutnáváte?)*

Za co jsem dnes vděčný/vděčná *(za co jste dnes vděční? jmenujte konkrétní osobu, chvíli nebo věc)*

Čeho se vzdávám *(co vám již neslouží? pusťte to zde)*

Poznámka o soucitu k sobě *(mluvte k sobě se stejnou laskavostí, jakou byste projevili příteli)*