


Lunární 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

-
- Zaznamenejte aktuální fázi Měsíce každý den — použijte nápovědu pro názvy fází
 - Ohodnoťte svou energii (1-10), náladu (1-10) a kvalitu spánku (1-5)
 - Napište svou lunární reflexi: jak fáze rezonuje s vaším životem právě teď
 - Stanovte jasný záměr pro lunární cyklus a zaznamenejte jakýkoli rituál, který jste praktikovali
 - Při úplňku nebo novoluní zaznamenejte, za co jste vděční a co jste připraveni uvolnit



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)

Datum: _____

Fáze měsíce: _____

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Úvaha o měsíci (jak dnešní fáze měsíce rezonuje s tím, kde se právě v životě nacházíte?)

Záměr (co chcete dnes přivolat nebo na co se zaměřit? buďte jasní a konkrétní)

Rituál (nějaký měsíční rituál, který jste dnes praktikovali — psaní deníku, meditace, svíčka, krystaly...)

Vděčnost (za co jste dnes vděční? jmenujte jednu konkrétní osobu, chvíli nebo věc)
