


Deník ranní rutiny



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

-
- Každé ráno vyplňte čas probuzení a ohodnoťte kvalitu spánku, energii a náladu
 - Zaškrtněte ranní návyky, jak je plníte — cvičení, meditace, snídaně, voda
 - Zapište tři věci, za které jste vděční, abyste naladili mysl na pozitivitu
 - Stanovte si ranní afirmaci a jeden jasný záměr pro daný den
 - Využijte prostor pro reflexi k zachycení snů, emocí nebo myšlenek, než vyblednou
 - Týdně si záznamy projděte, abyste odhalili vzorce a zdokonalili svou ideální ranní rutinu



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejlépe zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejlépe zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)

Datum: _____

Čas probuzení: _____

Kvalita spánku:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ranní energie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada po probuzení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cvičení:

Meditace:

Zdravá snídaně:

Příjem vody (sklenice):



Ranní vděčnost (jmenujte tři věci, za které jste dnes ráno vděční — buďte konkrétní)

Ranní afirmace (napište pozitivní prohlášení typu 'já jsem...', které nastaví tón vašeho dne)

Ranní záměr (na co se chcete dnes nejvíce zaměřit?)
