


Jógový 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



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

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

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

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



Záměr lekce *(jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)*

Procvičované pozice *(uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)*

Vnímání těla *(co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)*

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce *(jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)*

Procvičované pozice *(uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)*

Vnímání těla *(co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)*

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce *(jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)*

Procvičované pozice *(uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)*

Vnímání těla *(co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)*

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)

Datum: _____

Doba cvičení (min): _____

Styl jógy: _____

Energie před: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie po: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Záměr lekce (jaký je váš záměr pro dnešní cvičení? např. uvolnit napětí, posílit tělo, najít klid...)

Procvičované pozice (uvedte klíčové ásany nebo sekvence z dnešní lekce)

Vnímání těla (co jste si na svém těle všimli? oblasti napětí, uvolnění, nepohodlí nebo lehkosti?)
