

---



# Meditationsdagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- For du sætter dig: log den meditationstype, du planlægger at praktisere, og vurder dit nuværende humør
  - Efter din session: noter varigheden og vurder dit humør igen for at se ændringen
  - Vurder din fokus kvalitet ærligt — spredte sessioner er stadig værdifuld data
  - I refleksionsområdet: skriv frit om din oplevelse: fornemmelser, tanker, stilhed
  - Noter distraktioner, indsigter og øjeblikke af taknemlighed for at fordybe din selvforståelse



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** (hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)

---

---

---

---

---

**Distractioner** (hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)

---

---

---

---

---

**Indsigter** (nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Varighed (min): \_\_\_\_\_

Meditationstype: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Meditationsrefleksion** *(hvordan var din session? nogen bemærkelsesværdige oplevelser, fornemmelser ...)*

---

---

---

---

---

**Distractioner** *(hvad trak dig ud af fokus? ydre lyde, tanker, ubehag?)*

---

---

---

---

---

**Indsigter** *(nogen erkendelser, klarhed eller øjeblikke af stilhed værd at huske?)*

---

---

---

---

---