


Yoga Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*

Fecha: _____

Tiempo de práctica (min): _____

Estilo de Yoga: _____

Energía Antes: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía Después: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Intención de la Sesión *(cual es tu intencion para la practica de hoy? ej. soltar tension, ganar fuerza, enc...)*

Posturas practicadas *(enumera las asanas o secuencias clave de la sesion de hoy)*

Conciencia Corporal *(que notaste en tu cuerpo? areas de tension, apertura, incomodidad o alivio?)*
