


Meditaatiopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjaa ennen istumista suunnittelemasi meditaatiotyypin ja arvioi nykyinen mielialasi
 - Kirjaa harjoituksen jälkeen kesto ja arvioi mielialasi uudelleen nähdäksesi muutoksen
 - Arvioi keskittymisesi laatu rehellisesti — hajanaisistakin harjoituksista saa arvokasta tietoa
 - Kirjoita reflektioalueelle vapaasti kokemuksestasi: tunteuksista, ajatuksista, hiljaisuudesta
 - Kirjaa häiriötekijät, oivallukset ja kiitollisuuden hetket syventääksesi itsetuntemustasi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

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

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

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



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteita tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta (miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)

Häiriötekijät (mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)

Oivallukset (oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)

Päivämäärä: _____

Kesto (min): _____

Meditaatiotyyppi: _____

Mieliala ennen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala jälkeen (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keskittymisen laatu (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Meditaatiopohdinta *(miten istuntosi sujui? huomionarvoisia kokemuksia, tunteuksia tai ajatuksia?)*

Häiriötekijät *(mikä vei huomiosi? ulkoiset äänet, ajatukset, epämukavuus?)*

Oivallukset *(oivalluksia, selkeyttä tai hiljaisuuden hetkiä, jotka kannattaa muistaa?)*
