


Tietoisuuspäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä



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

-
- Aseta lyhyt aikomus päivälle — yksi ominaisuus tai arvo, jota haluat ilmentää
 - Tee hidas kehoskannaus jaloista ylöspäin, huomioi jännitys, rentous tai tuntemus ilman tuomitsemista
 - Terävöitä aistillista läsnäoloa: nimeä 5 asiaa, jotka näet, 4 jotka kuulet, 3 jotka tunnet, 2 jotka haistat, 1 jonka maistat
 - Kirjoita 2-3 asiaa, joista olet aidosti kiitollinen tänään, mahdollisimman tarkasti
 - Valitse yksi ajatus, huoli tai odotus, jonka tietoisesti päästät irti, ja päästä itsemyyötätuntomerkinällä



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*

Päivämäärä: _____

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

Läsnäolon tietoisuus *(kuvaile tämä hetki juuri sellaisena kuin se on — ei arvosteluja, vain havainnointia)*

Kehoskannauksen havainnot *(päästä varpaisiin — mihin kehosi varastoi jännitystä?)*

Aistitietoisuus *(mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat juuri nyt?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Mistä päästän irti *(mikä ei enää palvele sinua? vapauta se tässä)*

Itsemyötätuntomuistiinpano *(puhu itsellesi samalla ystävällisyydellä kuin puhuisit ystävälle)*