

---



# Kuupäiväkirja

---



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

- 
- Merkitse kuun vaihe joka päivä — käytä vihjettä vaiheiden nimistä
  - Arvioi energiasi (1-10), mielialasi (1-10) ja unenlaatusi (1-5)
  - Kirjoita kuupohdintasi: miten vaihe resonoi elämässäsi juuri nyt
  - Aseta selkeä aikomus kuun kierrolle ja kirjaa harjoittamasi rituaali
  - Täysi- tai uudenkuun aikaan merkitse, mistä olet kiitollinen ja mistä olet valmis päästämään irti



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Kuun vaihe: \_\_\_\_\_

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kuupohdinta** *(miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)*

---

---

---

---

**Intentio** *(mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)*

---

---

---

---

**Rituaali** *(jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)*

---

---

---

---

**Kiitollisuus** *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)*

---

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Kuun vaihe:** \_\_\_\_\_

**Energiataso (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mieliala (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Unen laatu:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kuupohdinta** (miten tämän päivän kuun vaihe resonoi sen kanssa, missä olet elämässäsi juuri nyt?)

---

---

---

---

**Intentio** (mitä haluat ilmentää tai mihin keskittyä tänään? ole selkeä ja tarkka)

---

---

---

---

**Rituaali** (jokin kuurituaali, jota harjoitit tänään — päiväkirja, meditaatio, kynttilä, kiteet...)

---

---

---

---

**Kiitollisuus** (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä yksi tietty henkilö, hetki tai asia)

---

---

---

---