


Aamurutiinipäiväkirja



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

-
- Täytä heräämisaikasi ja arvioi unen laatu, energia ja mieliala joka aamu
 - Merkitse aamutavat sitä mukaa kun suoritat ne — liikunta, meditaatio, aamiainen, vesi
 - Kirjoita kolme asiaa, joista olet kiitollinen, virittääksesi mielesi positiivisuuteen
 - Aseta aamuvahvistus ja yksi selkeä aikomus päivälle
 - Käytä reflektiotilaa unien, tunteiden tai ajatusten tallentamiseen ennen kuin ne häipyvät
 - Tarkastele viikoittain kaavojen havaitsemiseksi ja ihanteellisen aamurutiinisi hiomiseksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus (nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)

Aamun vahvistus (kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus (nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)

Aamun vahvistus (kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus (nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)

Aamun vahvistus (kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä:

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus (nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)

Aamun vahvistus (kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)

Aamuaikomus (mihin haluat keskittyä eniten tänään?)

Päivämäärä: _____

Heräämisaika: _____

Unen laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aamuenergia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala herätessä:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liikunta:

Meditaatio:

Terveellinen aamiainen:

Vedenjuonti (lasillista):

Aamukiitollisuus *(nimeä kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänä aamuna — ole tarkka)*

Aamun vahvistus *(kirjoita myönteinen 'minä olen...' -lause, joka antaa päivällesi sävyn)*

Aamuaikomus *(mihin haluat keskittyä eniten tänään?)*
