


Joogapäiväkirja



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



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyylit: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)

Päivämäärä: _____

Harjoitusaika (min): _____

Joogatyyli: _____

Energia ennen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia jälkeen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Istunnon aikomus (mikä on aikomuksesi tämän päivän harjoitukselle? esim. jännityksen päästäminen, vo...)

Harjoitellut asennot (luettele tämän päivän tärkeimmät asanat tai sekvenssit)

Kehotietoisuus (mitä huomasit kehossasi? jännitysalueita, avoimuutta, epämukavuutta tai keveyttä?)