


Dnevnik meditacije



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Prije sjedenja, zabilježite vrstu meditacije koju planirate prakticirati i ocijenite svoje trenutno raspoloženje
 - Nakon sesije, zabilježite trajanje i ponovno ocijenite raspoloženje kako biste vidjeli promjenu
 - Iskreno ocijenite kvalitetu fokusa - raspršene sesije su i dalje vrijedni podaci
 - U području za refleksiju, slobodno pišite o svom iskustvu: osjećajima, mislima, tišini
 - Zabilježite ometanja, uvide i trenutke zahvalnosti kako biste produbili samorazumijevanje



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije (kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)

Ometanja (što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)

Uvidi (ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)

Datum: _____

Trajanje (min): _____

Vrsta meditacije: _____

Raspoloženje prije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raspoloženje poslije (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvaliteta fokusa (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Refleksija meditacije *(kako je prošla vaša sesija? ima li značajnih iskustava, osjeta ili misli?)*

Ometanja *(što vas je izbacilo iz fokusa? vanjski zvukovi, misli, nelagoda?)*

Uvidi *(ima li spoznaja, jasnoće ili trenutaka tišine vrijednih pamćenja?)*
