


Dnevnik svjesnosti



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos



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

-
- Postavite kratku namjeru za dan - jednu kvalitetu ili vrijednost koju želite utjeloviti
 - Napravite polako skeniranje tijela od stopala prema gore, bilježeći napetost, lakšost ili osjećaje bez prosudbe
 - Izoštriti osjetilnu prisutnost: imenujte 5 stvari koje vidite, 4 koje čujete, 3 koje osjećate, 2 koje mirišete, 1 koju kušate
 - Napišite 2-3 stvari za koje ste istinski zahvalni danas, budite što konkretniji
 - Odaberite jednu misao, brigu ili očekivanje koje svjesno puštate, a zatim završite bilješkom samosuosjećanja



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*

Datum: _____

Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvješćenošću)*

Svjesnost sadašnjeg trenutka *(opišite ovaj trenutak točno onakav kakav jest - bez prosudbi, samo pro...)*

Zapažanja pregleda tijela *(od glave do nogu - gdje držite napetost?)*

Svjesnost osjetila *(što vidite, čujete, osjećate, mirišete, kušate upravo sada?)*

Za što sam danas zahvalan/zahvalna *(za što ste danas zahvalni? navedite konkretnu osobu, trenuta...)*

Čega se puštam *(što vam više ne služi? pustite to ovdje)*

Bilješka samosuosjećanja *(govorite sebi s istom ljubaznošću kojom biste govorili prijatelju)*