


Dnevnik joge



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



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)

Datum: _____

Vrijeme vježbe (min): _____

Stil joge: _____

Energija prije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energija poslije: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Namjera sesije (koja je vaša namjera za današnje vježbanje? npr. osloboditi napetost, izgraditi snagu, pro...)

Vježbane poze (navedite ključne asane ili sekvence iz današnje sesije)

Svjesnost tijela (što ste primijetili u svom tijelu? područja napetosti, otvorenosti, nelagode ili lakoće?)
