


Bojt naplo



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam (írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)

Mivel törtem meg a böjtöt (mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)

Kihívások (mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)

Dátum: _____

Böjt protokoll: _____

Böjt kezdete: _____

Böjt vége: _____

Böjt órái: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentális tisztaság:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Éhségszint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hogyan éreztem magam *(írd le az összesített élményed — energia, hangulat, fizikai érzések a böjt alatt)*

Mivel törtem meg a böjtöt *(mit ettél vagy ittál a böjt megtörésekor? hogyan reagált a tested?)*

Kihívások *(mi okoz még nehézséget? mire kell több figyelmet fordítani?)*
