


Meditációs Napló



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 íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Leülés előtt jegyezd fel a tervezett meditáció típusát és értékeld az aktuális hangulatodat
 - Az ülés után rögzítsd az időtartamot és értékeld újra a hangulatodat, hogy lásd a változást
 - Értékeld a fókuszminőségedet őszintén — a szétszórt ülések is értékes adatok
 - A reflexió területén íj szabadon az élményedről: érzések, gondolatok, csend
 - Jegyezd fel a zavaró tényezőket, felismeréseket és a hála pillanatait az önismeret mélyítéséhez



Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés (milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)

Zavaró tényezők (mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)

Felismerések (voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)

Dátum: _____

Időtartam (perc): _____

Meditáció típusa: _____

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

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

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



Meditációs elmélkedés *(milyen volt az ülésed? voltak figyelemre méltó élmények, érzések vagy gondol...)*

Zavaró tényezők *(mi vonta el a figyelmedet? külső zajok, gondolatok, kényelmetlenség?)*

Felismerések *(voltak felismerések, tisztánlátás vagy emlékezetes csend pillanatok?)*
