


Tudatosság Napló



30 napos vezetett napló



Napi bejegyzés

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 Próbálj minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Tűzz ki egy rövid szándékot a napra — egy minőséget vagy értéket, amelyet meg szeretnél testesíteni
 - Végezz lassú testpásztázást a lábfejektől felfelé, ítéletmentesen figyelve a feszültséget, könnyedséget vagy érzéseket
 - Élesítsd az érzékszervi jelenléteket: nevez meg 5 dolgot, amit láatsz, 4-et amit hallasz, 3-at amit érzel, 2-t amit szagolsz, 1-et amit ízelesz
 - Írj le 2-3 dolgot, amiért ma őszintén hálás vagy, a lehető legkonkrétabban
 - Válassz egy gondolatot, aggodást vagy elvárást, amelyet tudatosan elengedsz, majd zárd le egy önegyüttérzési jegyzettel



Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttértés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttértés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttértés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttértés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? enged el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérzés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátoknak mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttértés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátunk mutatnál)*

Dátum: _____

Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Jelen pillanat tudatossága *(írd le ezt a pillanatot pontosan úgy, ahogy van — ítékezés nélkül, csak me...)*

Testpásztázás megfigyelései *(a fejedtől a lábujjaidig — hol tartasz feszültséget?)*

Érzékszervek tudatossága *(mit láatsz, hallasz, érzel, szagolsz, ízlelsz most?)*

Amiért ma hálás vagyok *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolg...)*

Amiről elengedek *(mi az, ami már nem szolgálja az érdeked? engedd el itt)*

Önegyüttérés jegyzet *(szólj magadhoz ugyanazzal a kedvességgel, amit egy barátnak mutatnál)*