


Holdnapló



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

-
- Jegyezd fel minden nap az aktuális holdfázist — használd a tippet a fázisnevekhez
 - Értékelj az energiádat (1-10), hangulatodat (1-10) és alvásminőségedet (1-5)
 - Írd meg a hold-reflexiódat: hogyan rezonál a fázis a jelenlegi életeddel
 - Tűzz ki világos szándékot a holdciklusra és rögzítsd az esetleges gyakorolt rituálét
 - Teliholdkor vagy újhholdkor jegyezd fel, miért vagy hálás és mit vagy kész elengedni



Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió *(hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)*

Rituálé *(bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)*

Hála *(miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió *(hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)*

Rituálé *(bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió *(hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)*

Rituálé *(bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió *(hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)*

Szándék *(mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)*

Rituálé *(bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)*

Hála *(miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)*

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplózás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? Nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)

Dátum: _____

Holdfázis: _____

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hold-reflexió (hogyan rezonál a mai holdfázis azzal, hol tartasz most az életben?)

Szándék (mit szeretnél megvalósítani vagy mire szeretnél összpontosítani ma? Légy világos és konkrét)

Rituálé (bármilyen holdrituálé, amit ma gyakoroltál — naplórás, meditáció, gyertya, kristályok...)

Hála (miért vagy hálás ma? nevez meg egy konkrét személyt, pillanatot vagy dolgot)
