


Reggeli rutin 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 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

-
- Töltsd ki az ébredési időt, és értékelje alvásminőségét, energiáját és hangulatát minden reggel
 - Pipálja ki a reggeli szokásokat, ahogy elvégzi őket — testmozgás, meditáció, reggeli, víz
 - Írjon le három dolgot, amiért hálás, hogy pozitívrá hangolja az agyát
 - Állítson be egy reggeli megerősítést és egy világos szándékot a napra
 - Használja a reflexiós teret álmok, érzelmek vagy gondolatok rögzítésére, mielőtt elhalványulnak
 - Tekintse át hetente a mintázatok felismeréséhez és az ideális reggeli rutin finomításához



Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):



Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):



Reggeli hála *(nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)*

Reggeli megerősítés *(írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):



Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):



Reggeli hála *(nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)*

Reggeli megerősítés *(írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)*

Reggeli szándék *(mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)*

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írj egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):



Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)

Dátum: _____

Ébredés ideje: _____

Alvásminőség:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reggeli energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat ébredéskor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Testmozgás:

Meditáció:

Egészséges reggeli:

Vízfogyasztás (pohár):

Reggeli hála (nevezd meg három dolgot, amiért hálás vagy ma reggel — légy konkrét)

Reggeli megerősítés (írd egy pozitív 'én vagyok...' állítást, ami megadja a nap alaphangját)

Reggeli szándék (mire szeretnél leginkább összpontosítani ma?)
