


Joga 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: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka *(mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)*

Gyakorolt pózok *(sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)*

Testtudatosság *(mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)*

Dátum: _____

Gyakorlási idő (perc): _____

Jóga stílus: _____

Energia előtte: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia utána: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Alkalom szándéka (mi a szándékod a mai gyakorláshoz? pl. feszültség elengedése, erő építése, belső cse...)

Gyakorolt pózok (sorold fel a mai alkalom kulcsfontosságú ászanáit vagy sorozatait)

Testtudatosság (mit vettél észre a testedben? feszültség, nyitottság, kényelmetlenség vagy könnyedség ...)
