

---



# Yoga Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia dopo:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Tempo di pratica (min): \_\_\_\_\_

Stile di yoga: \_\_\_\_\_

Energia prima:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energia dopo:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



**Intenzione della sessione** *(qual è la tua intenzione per la pratica di oggi? es. lasciar andare la tensione,...)*

---

---

---

---

---

**Posizioni praticate** *(elenca le posizioni o le sequenze chiave della sessione di oggi)*

---

---

---

---

---

**Consapevolezza corporea** *(cosa hai notato nel tuo corpo? aree di tensione, apertura, disagio o facilità?)*

---

---

---

---

---