

---

# ヨガジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

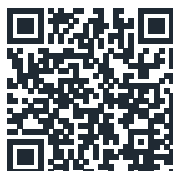
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽しさなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

練習後のエネルギー:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

気分 (1~10) :  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

練習時間 (分): \_\_\_\_\_

ヨガのスタイル: \_\_\_\_\_

練習前のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

練習後のエネルギー: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



セッションの意図 (今日の練習の意図は何ですか? 例: 緊張を手放す・力を養う・静けさを見つけるなど...)

---

---

---

---

---

練習したポーズ (今日のセッションの主なアーサナやシーケンスを記載してください)

---

---

---

---

---

身体への気づき (身体で何を感じましたか? 緊張・開放感・不快感・楽さなど?)

---

---

---

---

---