


명상 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

명상 후 기분 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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



명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)

날짜: _____

시간 (분): _____

명상 유형: _____

명상 전 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 후 기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

집중력 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

명상 성찰 (세션은 어땠나요? 주목할 만한 경험, 감각 또는 생각이 있었나요?)

방해 요소 (집중을 방해한 것은 무엇인가요? 외부 소리, 생각, 불편함?)

통찰 (기억할 만한 깨달음, 명료함 또는 고요한 순간이 있었나요?)