

Sąmoningumo dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Dienos įrašas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

1

Kasdien skirkite kelias minutes rašymui

2

Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs

3

Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis

4

Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Nustatykite trumpą dienos ketinimą - vieną savybę ar vertybę, kurią norite įkūnyti
 - Atlikite lėtą kūno skenavimą nuo pėdų aukštyn, pastebėdami įtampą, lengvumą ar pojūtį be vertinimo
 - Paaštrinkite jutimų buvimą: įvardykite 5 dalykus, kuriuos matote, 4 kuriuos girdite, 3 kuriuos jaučiate, 2 kuriuos užuodžiate, 1 kurį ragaujate
 - Užrašykite 2-3 dalykus, už kuriuos šiandien nuoširdžiai dėkingi, būdami kuo konkretesni
 - Pasirinkite vieną mintį, rūpestį ar lūkestį, kurį sąmoningai paleisite, tada užbaikite saviužuojautos pastaba



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATSIŠAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SAĖMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATSIŠAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATSIŠAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirą tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirą ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATSISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirą tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirą ar dalyką

KO ATSIŠAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu

SĄMONINGUMO DIENORAŠTIS

Data _____

ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

DABARTINIO MOMENTO SUVOKIMAS

Apibūdinkite šią akimirką tiksliai tokią, kokia ji yra -- be vertinimų, tik stebėjimas

KŪNO SKENAVIMO PASTEBĖJIMAI

Nuo galvos iki kojų pirštų -- kur laikote įtampą?

JUSLIŲ SUVOKIMAS

Ką matote, girdite, jaučiate, užuodžiate, ragaujate dabar?

UŽ KĄ ŠIANDIEN ESU DĖKINGAS(-A)

Už ką esate dėkingi šiandien? Įvardykite konkretų žmogų, akimirką ar dalyką

KO ATISISAKAU

Kas jums nebetarnauja? Paleiskite tai čia

SAVIUŽUOJAUTOS PASTABA

Kalbėkite su savimi taip pat švelniai, kaip kalbėtumėte su draugu