

Mėnulio dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Skurta 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 dėsningumus

-
- Kiekvieną dieną pažymėkite dabartinę Mėnulio fazę — naudokite patarimą fazių pavadinimams
 - Įvertinkite savo energiją (1–10), nuotaiką (1–10) ir miego kokybę (1–5)
 - Parašykite Mėnulio apmąstymą: kaip fazė rezonuoja su jūsų gyvenimu dabar
 - Nustatykite aiškų ketinimą Mėnulio ciklui ir užfiksuokite atliktą ritualą
 - Pilnatyje ar jaunaties metu pažymėkite, už ką esate dėkingi ir ką esate pasiruošę paleisti



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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

MĖNULIO DIENORAŠTIS



Data _____

Mėnulio fazė: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



MĖNULIO REFLEKSIJA

Kaip šiandienos mėnulio fazė atitinka tai, kur esate savo gyvenime dabar?

INTENCIJA

Ką norite materializuoti ar į ką sutelkti dėmesį šiandien? Būkite aiškūs ir konkretūs

RITUALAS

Ar šiandien atlikote kokį nors mėnulio ritualą -- dienoraštį, meditaciją, žvakę, kristalus...

DĖKINGUMAS

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