


Meditatiepraktijkdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride



Gemaakt met LoomJournals



Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*

Datum: _____

Duur (min): _____

Meditatievorm: _____

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

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

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



MeditatieReflectie *(hoe was je sessie? opvallende ervaringen, sensaties of gedachten?)*

Afleidingen *(wat haalde je uit je focus? externe geluiden, gedachten, ongemak?)*

Inzichten *(inzichten, helderheid of momenten van stilte die het waard zijn te onthouden?)*
