


Meditasjonsdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Før du setter deg, loggfør meditasjonstypen du planlegger å praktisere og vurder ditt nåværende humør
 - Etter økten, registrer varigheten og vurder humøret ditt på nytt for å se endringen
 - Vurder fokus kvaliteten ærlig — spredte økter er også verdifulle data
 - I refleksjonsområdet, skriv fritt om opplevelsen din: følelser, tanker, stillhet
 - Noter distraksjoner, innsikter og øyeblikk av takknemlighet for å fordype selvforståelsen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon (hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)

Distrasjoner (hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)

Innsikter (noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*

Dato: _____

Varighet (min): _____

Meditasjonstype: _____

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

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

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



Meditasjonsrefleksjon *(hvordan var sesjonen din? noen bemerkelsesverdige opplevelser, sanseintrykk...)*

Distrasjoner *(hva tok fokuset ditt bort? eksterne lyder, tanker, ubehag?)*

Innsikter *(noen erkjennelser, klarhet eller øyeblikk av stillhet verdt å huske?)*
