




Dziennik uważności



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wąchasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*

Data: _____

Intencja na dziś *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

Świadomość chwili obecnej *(opisz tę chwilę dokładnie tak, jak jest — bez ocen, tylko obserwacja)*

Obserwacje z skanowania ciała *(od głowy do stóp — gdzie trzymasz napięcie?)*

Świadomość zmysłów *(co teraz widzisz, słyszysz, czujesz, wachasz, smakujesz?)*

Za co jestem dziś wdzięczny/-a *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień konkretną osobę, chwilę lub r...)*

Czego się pozbywam *(co nie służy ci już dłużej? uwolnij to tutaj)*

Notatka o współczuciu dla siebie *(mów do siebie z tą samą życzliwością, jaką okazałabyś/okazałbyś ...)*