

---



# Dziennik księżycowy

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

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: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, krys...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, krys...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, krys...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** (jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)

---

---

---

---

**Intencja** (co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)

---

---

---

---

**Rytuał** (jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)

---

---

---

---

**Wdzięczność** (za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, krys...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżyca: \_\_\_\_\_

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

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżyca rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Faza księżycy: \_\_\_\_\_

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

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

Jakość snu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Refleksja księżycowa** *(jak dzisiejsza faza księżycy rezonuje z tym, gdzie jesteś teraz w życiu?)*

---

---

---

---

**Intencja** *(co chcesz manifestować lub na czym chcesz się skupić dziś? bądź konkretny/a)*

---

---

---

---

**Rytuał** *(jakiś rytuał księżycowy, który praktykowałeś/praktykowałeś dziś — pisanie, medytacja, świeca, kryształy...)*

---

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

---