


Dziennik porannej rutyny



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: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):



Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)

Data: _____

Godzina pobudki: _____

Jakość snu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poranna energia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój po przebudzeniu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ćwiczenia:

Medytacja:

Zdrowe śniadanie:

Spożycie wody (szklanki):

Poranna wdzięczność (wymień trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a tego ranka — bądź konkretny/a)

Poranna afirmacja (napisz pozytywne zdanie 'jestem...', które nada ton twojemu dniu)

Poranne postanowienie (na czym chcesz skupić się najbardziej dziś?)
