


Diário de Meditação



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*

Data: _____

Duração (min): _____

Tipo de meditação: _____

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

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

Qualidade do foco (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão da meditação *(como foi sua sessão? alguma experiência, sensação ou pensamento notável?)*

Distrações *(o que tirou você do foco? sons externos, pensamentos, desconforto?)*

Insights *(alguma percepção, clareza ou momento de quietude que vale lembrar?)*
