


Jurnal de Meditație



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Înainte de a te așeza, înregistrează tipul de meditație pe care intenționezi să îl practici și evaluează-ți dispoziția actuală
 - După sesiune, înregistrează durata și evaluează-ți din nou dispoziția pentru a vedea schimbarea
 - Evaluează-ți calitatea concentrării sincere - sesiunile dispersate sunt totuși date valoroase
 - În zona de reflecție, scrie liber despre experiența ta: senzații, gânduri, liniște
 - Notează distracțiile, perspectivele și momentele de recunoștință pentru a-ți aprofunda înțelegerea de sine



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)

Data: _____

Durață (min): _____

Tip de meditație: _____

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

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

Calitatea concentrării (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție asupra meditației (cum a fost sesiunea ta? experiențe, senzații sau gânduri notabile?)

Distrageri (ce te-a distras? sunete externe, gânduri, disconfort?)

Revelații (realizări, claritate sau momente de liniște demne de reținut?)
