


Jurnal de Mindfulness



Jurnal ghidat de 30 zile



Înregistrare zilnică

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

-
- Stabilește o scurtă intenție pentru ziua respectivă - o calitate sau valoare pe care vrei să o întrușipezi
 - Fă o scanare lentă a corpului de la picioare în sus, notând tensiunea, relaxarea sau senzațiile fără a judeca
 - Ascute prezența senzorială: numește 5 lucruri pe care le vezi, 4 pe care le auzi, 3 pe care le simți, 2 pe care le miroși, 1 pe care îl guști
 - Scrie 2-3 lucruri pentru care ești cu adevărat recunoscător astăzi, fiind cât mai specific posibil
 - Alege un gând, o îngrijorare sau o așteptare pe care să o eliberezi conștient, apoi încheie cu o notă de auto-compassiune



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

Conștientizarea momentului prezent (descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...

Observații la scanarea corporală (de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)

Conștientizarea simțurilor (ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Notă de auto-compasiune (vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

Conștientizarea momentului prezent (descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...

Observații la scanarea corporală (de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)

Conștientizarea simțurilor (ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)

Pentru ce sunt recunoscător astăzi (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...

De ce renunț (ce nu te mai servește? eliberează-te aici)

Notă de auto-compasiune (vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...)*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...)*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*

Data: _____

Intenția pentru astăzi *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

Conștientizarea momentului prezent *(descrie acest moment exact așa cum este - fără judecăți, doa...*

Observații la scanarea corporală *(de la cap la picioare - unde ții tensiunea?)*

Conștientizarea simțurilor *(ce vezi, auzi, simți, miroși, guști chiar acum?)*

Pentru ce sunt recunoscător astăzi *(pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un mo...*

De ce renunț *(ce nu te mai servește? eliberează-te aici)*

Notă de auto-compasiune *(vorbește-ți cu aceeași bunătate pe care ai arăta-o unui prieten)*