


Jurnal Lunar



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

-
- Notați faza lunii curentă în fiecare zi - folosiți indiciul pentru denumirile fazelor
 - Evaluați energia (1-10), starea de spirit (1-10) și calitatea somnului (1-5)
 - Scrieți reflecția despre lună: cum rezonază faza cu viața dumneavoastră acum
 - Stabiliți o intenție clară pentru ciclul lunar și înregistrați orice ritual practicat
 - La lună plină sau lună nouă, notați pentru ce sunteți recunoscător și ce sunteți gata să eliberați



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Calitatea somnului: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Calitatea somnului: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Calitatea somnului: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Calitatea somnului: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)

Data: _____

Faza lunii: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Calitatea somnului: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflecție lunară (cum rezonază faza lunii de astăzi cu locul în care te afli în viață acum?)

Intenție (ce vrei să manifesti sau pe ce vrei să te concentrezi azi? fii clar și specific)

Ritual (vreun ritual lunar practicat astăzi - jurnal, meditație, lumânare, cristale...)

Recunoștință (pentru ce ești recunoscător astăzi? numește o persoană, un moment sau un lucru anume)
