

---



# Jurnal pentru Rutina de Dimineață

---



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

- 
- Completează ora de trezire și evaluează calitatea somnului, energia și dispoziția în fiecare dimineață
  - Bifează obiceiurile de dimineață pe măsură ce le finalizezi — exerciții fizice, meditație, micul dejun, apă
  - Scrie trei lucruri pentru care ești recunoscător pentru a-ți pregăti mintea pentru pozitivitate
  - Stabilește o afirmație de dimineață și o intenție clară pentru ziua respectivă
  - Folosește spațiul de reflecție pentru a surprinde vise, emoții sau gânduri înainte să se estompeze
  - Revizuieste săptămânal pentru a identifica tipare și a-ți perfecționa rutina ideală de dimineață



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie de dimineață:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție la trezire:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie de dimineață:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție la trezire:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energie de dimineață:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție la trezire:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

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

Energie de dimineață:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):



**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

---

---

---

---

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

---

---

---

---

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Ora de trezire: \_\_\_\_\_

Calitatea somnului:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Energie de dimineață:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dispoziție la trezire:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Exerciții:

Meditație:

Mic dejun sănătos:

Consum de apă (pahare):

**Recunoștință de dimineață** (numește trei lucruri pentru care ești recunoscător în această dimineață - f...)

**Afirmație de dimineață** (scrie o afirmație pozitivă 'eu sunt...' care stabilește tonul zilei tale)

**Intenție de dimineață** (pe ce vrei să te concentrezi cel mai mult azi?)