

---



# Jurnal de yoga

---



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



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---

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

Timp de practică (min): \_\_\_\_\_

Stil de yoga: \_\_\_\_\_

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

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

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



**Intenția sesiunii** (care este intenția ta pentru practica de astăzi? de ex. eliberarea tensiunii, construirea f...)

---

---

---

---

---

**Posturi practicate** (enumeră asanele sau secvențele cheie din sesiunea de astăzi)

---

---

---

---

---

**Conștiința corpului** (ce ai observat în corpul tău? zone de tensiune, deschidere, disconfort sau ușurință?)

---

---

---

---

---