


Дневник медитаций



Дневник на 30 дней



Гибрид



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Перед практикой укажите тип медитации и оцените текущее настроение
 - После сеанса запишите продолжительность и снова оцените настроение, чтобы увидеть изменение
 - Честно оцените качество фокуса — рассеянные сеансы тоже ценные данные
 - В разделе рефлексии свободно пишите о своём опыте: ощущениях, мыслях, моментах тишины
 - Отмечайте отвлечения, прозрения и поводы для благодарности, чтобы углубить самопознание



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)

Дата: _____

Длительность (мин): _____

Тип медитации: _____

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

Настроение после (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Размышление о медитации (как прошла сессия? примечательные переживания, ощущения или ...)

Отвлечения (что уведило внимание? внешние звуки, мысли, дискомфорт?)

Инсайты (озарения, ясность или моменты тишины, которые стоит запомнить?)
