

---



# Лунный дневник

---



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

- 
- Отмечайте текущую фазу луны каждый день — используйте подсказку с названиями фаз
  - Оцените энергию (1-10), настроение (1-10) и качество сна (1-5)
  - Запишите лунное размышление: как фаза луны перекликается с вашей жизнью прямо сейчас
  - Сформулируйте намерение на лунный цикл и запишите любой практикованный ритуал
  - На полнолуние или новолуние отметьте благодарность и то, что вы готовы отпустить



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня перекликается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Фаза луны: \_\_\_\_\_

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

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

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Лунное размышление** (как фаза луны сегодня переключается с вашим нынешним этапом жизни?)

---

---

---

---

**Намерение** (что вы хотите манифестировать или на чём сфокусироваться сегодня? будьте чётки и к...

---

---

---

---

**Ритуал** (лунный ритуал сегодня — журналинг, медитация, свеча, кристаллы...)

---

---

---

---

**Благодарность** (за что вы благодарны сегодня? назовите одного конкретного человека, момент ил...

---

---

---

---