


Дневник утренних ритуалов



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

-
- Записывайте время подъёма и оценивайте качество сна, энергию и настроение каждое утро
 - Отмечайте утренние привычки по мере выполнения — тренировку, медитацию, завтрак, воду
 - Запишите три вещи, за которые вы благодарны, чтобы настроить мозг на позитив
 - Задайте утреннюю аффирмацию и одно чёткое намерение на день
 - Используйте пространство для размышлений, чтобы зафиксировать сны, эмоции или мысли
 - Еженедельно анализируйте записи, чтобы выявить паттерны и улучшить утреннюю рутину



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):



Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):



Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)

Дата: _____

Время подъёма: _____

Качество сна:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Утренняя энергия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение при пробуждении:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тренировка:

Медитация:

Здоровый завтрак:

Потребление воды (стаканы):

Утренняя благодарность (назовите три вещи, за которые вы благодарны этим утром — будьте к...

Утренняя аффирмация (напишите позитивное утверждение «я...», задающее тон дню)

Намерение на сегодня (на чём вы хотите сфокусироваться сегодня больше всего?)
