


Дневник йоги



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



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...

Дата: _____

Время практики (мин): _____

Стиль йоги: _____

Энергия до: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия после: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Намерение сессии (каково ваше намерение для сегодняшней практики? напр. отпустить напряже...

Выполненные позы (перечислите ключевые асаны или последовательности сегодняшней сессии)

Осознание тела (что вы заметили в теле? зоны напряжения, открытости, дискомфорта или лёгкост...
