


Dennik postenia



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

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

Mentálna jasnosť: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)

Dátum: _____

Protokol hladovania: _____

Začiatok hladovania: _____

Koniec hladovania: _____

Hodiny pôstu: _____

Úroveň energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentálna jasnosť:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň hladu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ako som sa cítil (popíšte svoj celkový zážitok — energiu, náladu, fyzické pocity počas hladovania)

Čím som prerušil hladovanie (čo ste jedli alebo pili na prerušenie hladovania? ako reagovalo vaše telo?)

Výzvy (čo je stále náročné? čo si vyžaduje viac pozornosti?)
