


Meditacny dennik



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

-
- Pred sedením zaznamenajte typ meditácie, ktorý planujete praktizovať, a ohodnotte svoju aktuálnu náladu
 - Po sedení zaznamenajte trvanie a znova ohodnotte náladu, aby ste videli zmenu
 - Ohodnotte kvalitu sústredenia uprimne - rozptýlene sedenia sú stále hodnotnými údajmi
 - V oblasti reflexie píšete voľne o svojom zážitku: pocity, myšlienky, ticho
 - Zaznamenajte rozptýlenia, postrehy a momenty vdacnosti na prehliadanie sebapoznania



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie *(aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)*

Rušivé vplyvy *(čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)*

Postrehy *(nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)*

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)

Dátum: _____

Trvanie (min): _____

Typ meditácie: _____

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

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

Kvalita sústredenia (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexia z meditácie (aká bola vaša meditácia? nejaké výrazné zážitky, pocity alebo myšlienky?)

Rušivé vplyvy (čo vás vyrušilo zo sústredenia? vonkajšie zvuky, myšlienky, nepohodlie?)

Postrehy (nejaké uvedomenia, jasnosť alebo chvíle ticha, ktoré stoja za zapamätanie?)
