


Lunárny denník



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

-
- Zaznamenajte aktuálnu fázu mesiaca každý deň — použite nápovedu pre názvy fáz
 - Ohodnoťte svoju energiu (1-10), náladu (1-10) a kvalitu spánku (1-5)
 - Napíšte svoju lunárnu reflexiu: ako fáza rezonuje s vaším životom práve teraz
 - Stanovte jasný zámer pre lunárny cyklus a zaznamenajte akýkoľvek rituál, ktorý ste praktizovali
 - Pri splne alebo nove zaznamenajte, za čo ste vďační a čo ste pripravení uvoľniť



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrtní)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)

Dátum: _____

Fáza Mesiaca: _____

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

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita spánku: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lunárna reflexia (ako dnešná fáza mesiaca rezonuje s tým, kde sa v živote práve nachádzate?)

Zámer (čo chcete dnes manifestovať alebo na čo sa zameriate? buďte jasní a konkrétni)

Rituál (nejaký lunárny rituál, ktorý ste dnes praktizovali - písanie denníka, meditácia, sviečka, kryštály...)

Vďačnosť (za čo ste dnes vďačný? pomenujte jednu konkrétnu osobu, chvíľu alebo vec)
